LUIS NAVARRO

LOS CUATRO HÁBITOS DE LA GENTE DELGADA

LA COMIDA NO ENGORDA, TU ANSIEDAD SÍ

Planeta

ÍNDICE

Sinopsis
Portadilla
Dedicatoria
Por qué leer este libro
Cómo leer este libro

PRIMERA PARTE
Por qué las dietas no funcionan
La mentalidad de dieta
El cuerpo en la sociedad actual
Por qué tienes sobrepeso
Tu estómago es inteligente
El peso
Emociones que te pueden
Tus hábitos negativos
Causa y efecto

SEGUNDA PARTE
El Método Navarro para Adelgazar
Primer hábito. Como cuando tengo hambre física
Segundo hábito. Disfruto comiendo
Tercer hábito. Como lo que me apetece
Cuarto hábito. Paro de comer cuando siento saciedad

TERCERA PARTE

Las emociones

CUARTA PARTE

El Método Navarro para Adelgazar, un proceso de cambio

Créditos

¡Encuentra aquí tu próxima lectura¡

Gracias por adquirir este eBook

Visita **Planetadelibros.com** y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos

Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:

Explora **Descubre** **Comparte**

Sinopsis

Con este revolucionario método aprenderás a gestionar tu ansiedad y tus emociones y a aplicar, poco a poco, los 4 hábitos cotidianos que te ayudarán a perder peso progresivamente y sin esfuerzo. Es decir, adelgazarás de una forma natural y saludable. Es, además, una aventura en la que descubrirás la inteligencia de tu estómago, aceptarás tu cuerpo y te liberarás de la mentalidad de dieta, que es la causante de la ansiedad, la culpabilidad y el sobrepeso.

LUIS NAVARRO

LOS 4 HÁBITOS

DE LA

GENTE DELGADA

LA COMIDA NO ENGORDA,
TU ANSIEDAD SÍ

Planeta

Para las personas más especiales en mi vida:
Cynthia, Ángela y Sienna

Por qué leer este libro

Este no es el típico libro que te hablará sobre dietas y nutrición. Es el resultado de quince años de trabajo con cientos de personas que han conseguido adelgazar de una forma saludable y para siempre.

En el libro, te explicaré el Método Navarro para Adelgazar®, que, como tal, tiene una metodología, unos pasos a seguir que hemos contrastado con cientos de personas y que funciona si pones de tu parte. No esperes una dieta, no lo es, y, además, no funcionan. Es un método para que adelgaces de una forma saludable hasta alcanzar tu peso natural. En este proceso de adelgazar conectarás con el indicador del apetito y de la saciedad del estómago y cambiarás los hábitos de la mentalidad de dieta que te han hecho engordar por nuevos hábitos conectados con tu estómago, donde están la sensación de hambre y la de saciedad.

Es un método especial porque trabaja sobre las causas del sobrepeso, que son dos: los hábitos que hacen que comas en exceso y las emociones, como la ansiedad, que te hacen comer compulsivamente. Crearás progresivamente cuatro nuevos hábitos y aprenderás a sentir tus emociones. De esta forma, comerás menos progresivamente, sin esfuerzo y sin pasar hambre. Es decir, adelgazarás de una forma natural y saludable.

Esta es, además, una aventura en la que descubrirás y conectarás con la inteligencia de tu estómago, aceptarás gradualmente tu cuerpo y te liberarás de la mentalidad de dieta, que es la que genera la ansiedad, la culpabilidad y el sobrepeso.

Pero, sobre todo, cambiarás tu relación con la comida, con tu cuerpo y contigo mismo, porque este Método tiene una percepción holística de ti. Esto significa que yo no te veo como un cuerpo con kilos, sino como un ser humano que tiene hábitos, emociones, creencias, una relación con su cuerpo y algunos kilos de más. Y te ayudaré a cambiarlo para que adelgaces.

Con las pautas de mi Método, que encontrarás en este libro, empezarás a adelgazar a tu propio ritmo. Notarás algunos o todos estos cambios: desaparecerá la ansiedad por la comida, dejarás de pensar todo el día en comer, la comida dejará de controlarte, ya no picotearás, no tendrás atracones, desaparecerá la culpabilidad, dejarás de controlar lo que comes, ya no rechazarás tu cuerpo, dejarás de enfadarte contigo por comer en exceso y no comerás compulsivamente.

Este es un método único, no hay nada remotamente parecido, porque incluye un cambio de hábitos y la técnica para sentir las emociones y la aceptación del cuerpo. Además, está apoyado con una sólida base científica y cientos de casos de éxito de nuestros clientes.

Te animo a que empieces la aventura que te propongo: conectar con la inteligencia de tu estómago, cambiar progresivamente tus hábitos y, así, comer cuando tengas hambre física y parar de comer cuando sientas saciedad, aceptar tu cuerpo y sentir tus emociones. Así adelgazarás de una forma saludable hasta alcanzar tu peso natural.

Estoy convencido de que ¡puedes hacerlo!

Cómo leer este libro

Te sugiero que leas este libro tal y como está estructurado, siguiendo sus cuatro partes en orden. La primera parte explica el contexto de mentalidad de dieta donde se encuentran gran parte de las personas que siguen el Método. Si no es tu caso en su totalidad, o no exactamente, también sacarás provecho, porque en esta parte se explican cosas importantes que están relacionadas con el Método. Descubrirás por qué tienes sobrepeso y qué recursos internos tienes a tu disposición para adelgazar.

La segunda parte explica los cuatro hábitos que crearás progresivamente y que sustituirán a los hábitos negativos de la mentalidad de dieta. Si decides ir a leer directamente los hábitos, te faltará el contexto de la primera parte para entenderlos claramente. Así que te pido, por favor, que empieces por el principio.

La tercera parte está dedicada a las emociones, su impacto en tu vida, qué son, qué te aportan y cómo las vives. También te explico una técnica que te ayudará a sentirlas y a resolver todas las emociones cuando aparecen, para así evitar comer compulsivamente. Es una técnica fácil y eficaz que, en cuanto tengas un poco de práctica, usarás con frecuencia para evitar comer en exceso.

La cuarta parte te anima a empezar. Resumo los conceptos claves, te indico las dos pautas a seguir para llevar a cabo el Método y te oriento sobre cuáles han de ser los primeros pasos. También te informo sobre cómo imparto el Método y cómo se estructura, y también te comento la aplicación móvil que he creado para ayudarte en el día a día, resolver dudas y ver tu progreso diario.

Los conceptos más importantes de cada capítulo están destacados en **negrita** en recuadros que verás a medida que vayas leyendo y, al final de cada capítulo, tienes un resumen con aquello que es fundamental que retengas.

Notarás que, a lo largo de todo el libro, te hago preguntas y te invito a participar en algunos momentos. Por favor, busca la respuesta a las preguntas y participa cuando te lo pida, hará la lectura más amena para ti y te ayudará a profundizar en el Método y adaptarlo a tus necesidades.

He procurado que las ideas importantes aparezcan a menudo de distinta manera en distintos capítulos para facilitar su comprensión e interiorización.

Espero que el libro te sea útil y que disfrutes del contenido, esta ha sido mi intención al escribirlo.

PRIMERA

PARTE

Por qué las dietas no funcionan

No digo nada nuevo al afirmar que las dietas no funcionan, esta es la experiencia de la inmensa mayoría de las personas que han hecho dietas. Mis clientes están hartos del efecto rebote de esta forma de adelgazar. Es sorprendente que algo que todo el mundo sabe que no funciona vuelva a hacerse año tras año. Posiblemente es porque no hay una alternativa a lo que todo el mundo hace, regímenes, aunque sea ineficaz para adelgazar.

Pero veamos primero qué es una dieta. Una dieta es un método de alimentación en el que alguien externo te dice lo que puedes comer, cuándo y cuánto, y tú lo aceptas porque confías en que vas a adelgazar. Dicho con otras palabras, hacer una dieta es pasar hambre voluntariamente, porque no comes lo que quieres, cuando quieres y cuanto quieres. Así es como lo viven la mayoría de las personas que las hacen.

La filosofía que hay detrás de las dietas es que hasta ese momento has comido en exceso y mal, y por eso has engordado. Luego, para adelgazar, has de comer ciertos alimentos, dejar de comer otros y, por supuesto, comer menos. Si vas a cualquier librería, verás que hay gran cantidad de dietas que cubren cualquier preferencia imaginable. A veces es tan complicado elegir una dieta como comprar cereales en un supermercado estadounidense. Hay tantas opciones que te confunden y no sabes cuál elegir.

Comer menos y dejar de ingerir ciertos alimentos implica controlar. Toda dieta se basa en el control desde la cabeza de qué comes, cuándo comes y cuánto comes. Lo que sucede es que tu cerebro,

tu cuerpo y la psicología humana no reaccionan bien a este control que proponen las dietas. Voy a explicarte por qué.

Tu cuerpo se autorregula constantemente, mantiene tus constantes vitales dentro de unas horquillas o rangos y así funciona de manera óptima. Esto se denomina técnicamente ***homeostasis***, y es la tendencia constante del organismo hacia el equilibrio, como respuesta a los cambios en el exterior. El cerebro, desde el hipotálamo, se encarga de mantener el cuerpo en equilibrio, recibiendo y enviando constantemente información y haciendo los ajustes necesarios para que funciones bien.

Una de las funciones del hipotálamo es regular el peso. Es un mecanismo muy complejo en el que intervienen muchos sistemas del cuerpo. Lo importante es que cada persona tiene un **peso natural** que se mantiene dentro de un rango de fluctuación y que obedece en gran parte a la herencia genética. Cualquier cifra dentro de este rango es tu **peso natural**.

El hipotálamo regula el peso de tu cuerpo dentro de un rango

El sistema de regulación del peso es muy eficiente. Una persona consume en un año alrededor de un millón de calorías de promedio y mantiene el **peso natural** con una precisión del 99,5 por ciento. Si multiplicas esto por setenta o más años sin hacer dietas y manteniendo el peso natural, se trata de un mecanismo asombrosamente sofisticado y preciso. Es un proceso automático, es como la temperatura del cuerpo, funciona solo.

Como el cuerpo autorregula el peso automáticamente, ¿qué sucede cuando queremos manipular o influir en este mecanismo tan sofisticado y preciso que controla el hipotálamo? En definitiva, ¿qué sucede cuando hacemos una dieta para adelgazar?, ¿qué pasa cuando queremos perder peso porque hemos engordado?

La respuesta la encontró el doctor Ancel Benjamin Keys, que fue el primer científico que investigó los efectos del hambre en los seres humanos. En 1945, realizó un estudio en la Universidad de Minnesota con 32 voluntarios, reclutados entre objetores de conciencia, que estaban en un estado óptimo de salud. El estudio fue publicado con el título *Biology of Human Starvation* (Biología de la inanición

humana). Durante seis meses, los voluntarios aceptaron someterse a una dieta estricta, con el objetivo de perder el 25 por ciento de su peso, y para ello ingerían un promedio de 1.570 calorías diarias, con una dieta concreta para cada voluntario.

Los investigadores observaron estos cambios en los voluntarios sometidos a esta dieta estricta, que, si te fijas, son similares a los que experimentan las personas que hacen dietas:

- La tasa del metabolismo se redujo en un 40 por ciento.
- Estaban obsesionados por la comida.
- Engullían vorazmente o comían lentamente, alargando las comidas.
- Sufrieron cambios de personalidad y, en muchos casos, ansiedad, apatía, irritabilidad, mal humor e indicios de depresión.

Después de seis meses de pasar hambre controladamente, les permitieron comer lo que quisieran, y entonces los ataques de hambre se hicieron más intensos, y el hambre, insaciable. Les era difícil parar de comer. Cuando se intentó aumentar las cantidades de comida de forma progresiva, se rebelaron. A la mayoría de los participantes les costó un promedio de cinco meses normalizar su alimentación.

Las conclusiones del estudio constataron que al dar por acabada la dieta estricta de 1.570 calorías diarias, los participantes tenían la necesidad psicológica de ingerir todo lo que no habían podido comer en seis meses y la necesidad física de recuperar el peso que habían perdido con la dieta. Estas conclusiones han sido corroboradas por estudios posteriores.

Desde el experimento de la Universidad de Minnesota en 1945, millones de personas han seguido haciendo dietas, pero no hay ningún estudio científico, en más de setenta años, que demuestre que estas permitan mantener el peso alcanzado a largo plazo.

Hay personas que me han dicho que las dietas sí funcionan, que el problema es el «mantenimiento». Interesante concepto este de «mantenimiento». ¿Qué significa?, ¿que hay que estar toda la vida a dieta?, ¿siempre pasando hambre?, ¿siempre controlando lo que comemos y sintiendo ansiedad por la comida? Las dietas pueden ser útiles para adelgazar a corto plazo, es cierto que se pierde peso, pero a largo plazo no funcionan.

Si has hecho dietas, casi seguro que has padecido el efecto rebote y has recuperado peso. ¿Por qué sucede esto? La explicación es que las dietas interfieren en el sistema natural de regulación del peso. El hipotálamo, como hemos visto, es la región del cerebro que controla la energía que el organismo necesita y su relación con el peso del cuerpo. Tu herencia genética te da un peso natural, que no es un peso exacto, sino que tiene un rango de oscilación, con un límite superior y otro inferior. La oscilación puede ir desde ±1 a ±10 kilos, según el tamaño y la forma del cuerpo.

El hipotálamo no es demasiado sensible a ganar algo de peso y superar el rango máximo. Se hizo un experimento en una prisión de Pensilvania consistente en invitar a un grupo de reclusos a engordar facilitándoles más comida e incluso alimentos cocinados de una forma apetitosa. Hubo un momento en que muchos ya no conseguían engordar más, o tenían que comer mucho más para subir muy poco más de peso. En contrapartida, iban con más frecuencia al baño.

Por lo tanto, las subidas de peso no alarman al hipotálamo, pero este está perfectamente programado para reaccionar ante cualquier pérdida de peso que se produzca por debajo del rango mínimo. Es un mecanismo de supervivencia. El organismo está diseñado para mantener el peso natural que genéticamente le corresponde y, cuando haces una dieta porque tienes unos kilos de más, y bajas de peso rápidamente, por debajo del rango inferior, el hipotálamo no distingue si es una dieta o una hambruna, solo nota que has perdido peso alarmantemente, y responde para que lo recuperes y sobrevivas.

Cuando sigues un régimen, tu cuerpo detecta la falta de energía, la pérdida de peso del cuerpo, y desencadena cambios físicos similares a los que descubrió Ancel Keys: reducción del metabolismo basal en un 40 por ciento y segregación de elementos neuroquímicos que cambian el estado de ánimo y las emociones para hacernos reaccionar y comer. Incluso llega a desencadenar un apetito insaciable.

Cuando haces una dieta, ¿estás feliz, radiante, disfrutando del mejor momento de tu vida? Más bien no. Las personas que están haciendo dieta tienen algunos de estos sentimientos: frustración, tristeza, irritabilidad, aburrimiento, impotencia, ansiedad por la comida, y suelen pensar todo el día en comer.

Tu organismo está actuando para que recuperes la energía que has perdido y para que sobrevivas. Cualquier dieta que suponga una privación, limitación o control de lo que un ser humano come, o su sustitución por preparados de cualquier tipo, provoca inevitablemente

el efecto rebote y la recuperación del peso perdido a medio o largo plazo.

Además, si has hecho dietas repetidamente, el hipotálamo corrige al alza el rango mínimo del peso natural y lo reajusta hacia arriba para que sobrevivas a una nueva pérdida de peso. Por eso hay personas a las que, tras hacer muchas dietas, les es cada vez más difícil adelgazar.

Las dietas son una industria que mueve miles de millones de euros en el mundo y hay numerosos estudios científicos sobre su impacto y su ineficacia. Desde la década de 1980 en adelante, existen megaestudios que han realizado recopilaciones de datos de los resultados de numerosas dietas que demuestran que las dietas fracasan a largo plazo. Es decir, que las personas que han adelgazado inicialmente han acabado recuperando el peso en un intervalo de tiempo después de acabar la dieta.

Esta información es muy clarificadora, y significa que las personas que hacen dietas no han fracasado, sino que las dietas son un fracaso. El fracaso es el método, la dieta en sí misma, porque intenta manipular el sofisticado sistema de control del peso del hipotálamo, hace que este reaccione y, además, porque actúa sobre el efecto, los kilos de más, y no sobre las causas que han provocado el sobrepeso.

Las dietas no funcionan porque actúan sobre el efecto, los kilos ganados. No tienen en cuenta por qué se ha engordado, cuáles son las causas del sobrepeso. En cambio, la industria de las dietas ha logrado algo increíble, que los clientes piensen que es culpa suya, que no tienen voluntad. Que si tuviesen más fuerza de voluntad lo conseguirían.

Esto no se sostiene, en primer lugar, porque ya has demostrado repetidamente la tremenda fuerza de voluntad que tienes pasando hambre y haciendo dietas. Y, en segundo lugar, si vas al médico y, tras hacerte unos análisis, te diagnostica que tienes el colesterol alto, no pensarías: «Es culpa mía por no tener voluntad, si me esforzase no lo tendría tan alto». Lo que sucede es que el médico te da un tratamiento para resolverlo. Te da consejos y medicación para ayudarte.

Ahora imagina por un momento que tienes en casa una tostadora que quema las rebanadas siempre que intentas tostarlas. ¿Qué harías con ella? ¿Continuarías poniendo los trozos de pan a tostar una y otra vez, a la vista de los resultados?

Las dietas no actúan sobre las causas del sobrepeso y por eso son un fracaso

En 1992, el National Institute of Health (NIH, Instituto Nacional de la Salud) de Estados Unidos celebró un congreso de dos días para estudiar por qué los estadounidenses seguían ganando peso si cada vez había más personas haciendo dietas. Los expertos de distintas ramas de la ciencia, después de examinar todos los indicios, concluyeron que las dietas no funcionan y que, además, hacerlas puede causar serios problemas físicos y psicológicos.

RESUMEN

- Hacer una dieta es pasar hambre voluntariamente.
- El hipotálamo del cerebro regula el peso dentro de un rango.
- Todas las dietas causan efecto rebote.
- Las dietas fracasan a largo plazo.
- Las dietas actúan sobre el efecto, el sobrepeso, y no sobre la causa de este.

Efectos de las dietas a largo plazo

Hemos visto que toda dieta causa efecto rebote y he explicado por qué sucede, pero también nos interesa saber qué sucede a largo plazo si hacemos dietas. Solo tenemos que ver lo que nos dice la ciencia. Los estudios más recientes demuestran que las dietas son la causa del sobrepeso en Occidente. Las dietas, que en principio deberían servir para adelgazar, tienen el efecto contrario, el sobrepeso.

En 2007, un equipo de investigadores de la Universidad de California en Los Ángeles, liderados por el doctor Mann, revisó 31 estudios a largo plazo sobre dietas y concluyó que hacer dietas vaticina una ganancia de peso en el 66 por ciento de los casos.

Un novedoso estudio realizado en Finlandia en 2011 por Pietiläinen con 2.000 parejas de gemelos de 16 a 25 años demostró que la dieta en sí misma, independientemente de la genética, está asociada con engordar. El gemelo que hacía dieta, aunque solo fuese una vez, tenía de dos a tres veces más posibilidades de ganar peso que su hermano que no hacía. Además, constataron que el riesgo de tener sobrepeso se incrementaba con cada nueva dieta: a más dietas realizadas más posibilidades de engordar.

El mayor estudio sobre dietas y el más prolongado en el tiempo se realizó a partir de 1991 y se denomina *Women's Health Initiative* (Iniciativa de Salud de la Mujer). Más de 20.000 mujeres siguieron una dieta baja en grasas en la que ingerían un promedio de 360 calorías menos al día. Después de casi ocho años siguiendo esta dieta, el peso seguía igual que al principio y, además, la grasa abdominal había aumentado.

Las dietas pueden ser la causa del sobrepeso

Hemos visto las consecuencias físicas de hacer dietas y cómo consiguen el efecto contrario al esperado, pero las dietas también tienen efectos emocionales. La frustración y la impotencia son sentimientos comunes en personas que han hecho dietas y han recuperado el peso perdido repetidamente. Después de años haciendo dietas, observar el escaso o nulo progreso conseguido desmoraliza a muchas personas.

La culpabilidad está muy extendida porque las personas asumen que el fracaso a la hora de adelgazar es culpa suya. Llegan a creer que se debe a su falta de voluntad. Muchas personas que hacen dietas creen que si tuviesen más voluntad lo conseguirían. Sin embargo, pasar hambre voluntariamente durante semanas o meses es una muestra de una gran fuerza de voluntad. No es la supuesta falta de fuerza de voluntad la responsable, sino que la dieta no es el método adecuado para adelgazar.

Como consecuencia de haber hecho dietas, el control sobre lo que se come y la cantidad que se ingiere acaba convirtiéndose en un hábito, lo que crea una ansiedad constante con la comida. Lo que puedo o no puedo ingerir está presente a las horas de comer, y esta relación con la comida de lucha, esfuerzo, sacrificio y fuerza de voluntad hace que sintamos ansiedad por la comida.

Además, las personas que llevan años haciendo dietas también desarrollan una relación negativa con su cuerpo: lo rechazan, lo juzgan, lo critican. El cuerpo se convierte en la manifestación de un fracaso que entienden que es propio. Al verse en el espejo cada día tienen la prueba incontestable de que todo el esfuerzo realizado no ha servido para nada. Su cuerpo es el testigo constante de que no lo están consiguiendo.

RESUMEN

- Las dietas pueden ser las causantes del sobrepeso a largo plazo.
- Las dietas crean ansiedad por la comida.
- Las dietas hacen sentir frustración, impotencia y culpabilidad.

La mentalidad de dieta

La mentalidad de dieta es un término que uso para describir la relación con la comida y con el proceso de alimentarse que tienen muchas personas que han hecho dietas. Vamos a descubrir en qué consiste.

Cuando una persona entra en el mundo de las dietas, se produce un cambio en su forma de comer y de percibir los alimentos. Descubre que hay alimentos que tienen más calorías que otros y empieza a pensar en términos de calorías. Crea una lista mental de alimentos «peligrosos», susceptibles de hacerla engordar si los ingiere, porque tienen más calorías.

Según el tipo de dieta que haya elegido, tendrá que privarse o eliminar de su alimentación algunas cosas o concentrarse en comer solo otras. Así que al seguir la dieta hay alimentos que puede comer y otros que debe evitar o incluso eliminar temporalmente de su régimen.

Si se hacen dietas repetidamente, todo esto se refuerza y se va creando la mentalidad de dieta. Esta se basa en la idea de que según qué alimentos se ingieran, se puede engordar y, por lo tanto, hay que vigilar las cantidades que se toman de cada producto. Dicho así suena razonable, pero si se convierte en la forma de relación diaria con la comida, se transforma en algo muy negativo.

Con las dietas, va arraigando el miedo a engordar cuando se come. Se percibe la comida como un enemigo, comer es algo que nos puede

perjudicar y la báscula y el espejo nos dan constantemente los resultados, normalmente decepcionantes, de esta lucha para no engordar.

Complementando este proceso, en la sociedad actual hay mucha información sobre nutrición y dietética en forma de programas, vídeos, libros, internet, consejos, entrevistas y reportajes. Uno de los temas recurrentes en muchas conversaciones es la dieta que se está haciendo o se ha hecho y cómo ha ido. Vivimos en una burbuja social y mediática que refuerza la mentalidad de dieta.

Como comer implica el peligro de engordar, solo hay una opción clara, se trata de tener cuidado y controlar lo que como. Hay que hacer un doble control al comer: primero, qué alimento se ingiere y, segundo, cuánta cantidad se va a tomar.

Hoy en día, hay millones de personas que han hecho dietas; la sociedad actual las considera normales, los medios de comunicación las apoyan y es prácticamente imposible no tener mentalidad de dieta.

El control de la comida desde la mente es la base de la mentalidad de dieta, para no engordar más o para poder adelgazar. La prioridad es adelgazar o no engordar más y, para ello, hay que controlar la comida y controlarse a la hora de comer.

Este control constante de la comida, unido al miedo a engordar, es como un *boomerang* que se vuelve contra nosotros. Controlar lo que comemos no funciona, no es la respuesta. La ecuación control de la comida y miedo a engordar no se sostiene a medio plazo y causa ansiedad por la comida. Y esta ansiedad nos hace comer más.

Las dietas son un círculo de controly descontrol de la comida

Todas las personas que han hecho dietas experimentan con frecuencia periodos de control de la comida seguidos de ansiedad, que lleva al descontrol y a comer en exceso de forma inevitable. Y de nuevo, con la típica frase de «el lunes empiezo en serio», vuelta al control, seguido de ansiedad por la comida, enlazado con descontrol, comer compulsivamente y vuelta a empezar. Es como una noria en la que no dejamos de subir y bajar y nos sentimos incapaces de parar.

La mentalidad de dieta está tan arraigada que muchas personas se sienten incapaces de dejar de dar vueltas en la noria, lo que perciben fuera de ella les parece más peligroso que el caos en el que viven. Tienen miedo de que, sin esos periodos de control, el descontrol sea aún mayor y engorden todavía más. Dar vueltas constantemente, del control al descontrol, es su forma de relación con la comida.

Es como esos elefantes pequeños a los que les atan una pata a una cuerda sujeta en una estaca clavada en el suelo. Descubren que, por más que tiren de la soga, no pueden librarse. Aprenden que cuando una cuerda aprieta su pata no pueden soltarse. Crecen así y, cuando son adultos y pesan varias toneladas, ya ni siquiera intentan tirar de la cuerda para liberarse, cosa que podrían hacer con gran facilidad por su tamaño y fuerza.

Comer deja de ser algo natural, la forma de proveer energía al cuerpo, y también deja de ser algo placentero. Y aunque nos guste comer y pensamos que disfrutamos comiendo, en el fondo no podemos evitar pensar en si engordaremos o cuánto engordaremos, porque tenemos la certeza de que sucederá.

Así se oyen expresiones del tipo, «este alimento me engorda», «todo me engorda», «el agua me engorda», «hasta respirar me engorda». El miedo a engordar es parte de la mentalidad de dieta y este hace que tengamos una relación de ansiedad con la comida. Cada acto de comer se convierte en una decisión crucial que puede hacer que engorde. Puedo equivocarme, elegir mal, dejarme llevar, comer demasiado, darme un capricho, no tener voluntad… y así miedo y ansiedad, más ansiedad y más miedo.

El miedo a engordar es parte de la mentalidad de dieta

El miedo a engordar y la ansiedad por la comida hacen que muchas personas tengan la sensación de que la comida les controla y notan que piensan todo el día en ella. Se da la gran paradoja de que cuanto más se esfuerzan en controlar desde la cabeza la comida, más sensación tienen de que esta los controla y más piensan en comer. Sin darse cuenta, añaden más gasolina al fuego de la ansiedad por la comida.

Muchas personas se esfuerzan en hacerlo bien y evitan comer los alimentos que han aprendido que no deben ingerir porque creen que les engordan. Pero llega un día en el que ese esfuerzo y esa voluntad que han demostrado cede, flaquea. Puede ser porque somos humanos y tenemos nuestros límites, porque ha sucedido algo que nos ha afectado emocionalmente o, simplemente, porque ha cambiado la rutina habitual, pero entonces llega el inevitable atracón.

Sí, los atracones son parte inevitable de la mentalidad de dieta, tanto si estamos siguiendo una dieta como si no, ya que en nuestra alimentación diaria hemos incorporado la idea de que no debemos comer ciertas cosas que engordan.

Y como consecuencia de los inevitables atracones, vienen los remordimientos y la culpabilidad. No hemos sido capaces de controlarnos y nos recriminamos por nuestra debilidad. Nos enfadamos, nos sentimos mal por no ser capaces de controlarnos. Entramos en un bucle de privación y control seguido por otro de atracón y descontrol.

En la mentalidad de dieta el objetivo es adelgazar o no engordar más. Hay una lucha constante contra los kilos, contra el cuerpo que no obedece a pesar del control y del esfuerzo que hacemos. Esta prioridad de adelgazar y cambiar el cuerpo lleva a las personas a tomar decisiones que pueden afectar su salud a largo plazo.

Es tal el deseo de adelgazar que se recurre a muchos productos y ofertas no contrastadas con la esperanza de que, esta vez sí, sean la solución definitiva para perder peso. Se ha descrito este proceso de las dietas como similar a la experiencia del jugador de máquinas tragaperras. La persona pone cada moneda en la ranura de la máquina con la esperanza de que, esta vez sí, le toque. Cuantas más monedas pone, mayor es la intensidad del deseo y la esperanza de que «esta vez sí, ahora me toca, está a punto de tocarme, solo he de seguir poniendo unas monedas más porque el premio está al caer, seguro que me toca, una más... una más...».

Cada dieta es una esperanza, una ilusión, unas ganas tremendas de adelgazar. «Esta vez sí, es la definitiva, lo voy a conseguir, pondré de mi parte lo que haga falta, voy a tener voluntad.» Y sí, a corto plazo se adelgaza, ganamos el premio al esfuerzo, pero a medio-largo plazo sentimos la decepción y la frustración por el efecto rebote. Parece no servir para nada todo el esfuerzo que hemos hecho.

Llega otro verano y otra operación bikini. Con ilusiones renovadas, nos esforzamos para perder kilos, pero, al final, llega el inevitable efecto rebote. Parece que hay una voz que nos espera al final de la dieta para reprocharnos: «Ya sabía que no lo conseguirías». Cada nueva dieta es como la moneda que pone el jugador en la máquina tragaperras. Otra esperanza frustrada, otra decepción.

La mentalidad de dieta hace que comamos de una forma especial. En el acto de comer hay esfuerzo, sacrificio, voluntad, dudas, lucha. El esfuerzo para ajustarme a lo que debo comer y no a lo que realmente me apetece. El sacrificio de privarme de las cosas que me gustan. La voluntad, que se pone a prueba constantemente para elegir lo que me conviene para no engordar. Las dudas sobre si debo o no debo, los «no pasa nada», «es solo una vez», «es igual, por una vez», «el lunes empiezo de verdad», etcétera. Hay una lucha constante con nosotros mismos en cada comida.

En el momento de comer hay una tensión constante entre lo que quiero comer y lo que debo comer, lo que me gustaría comer y lo que tengo que comer. Lo que de verdad me apetece y el régimen que me han dado. La prioridad es adelgazar o no engordar más, y los sentimientos son el miedo y la ansiedad.

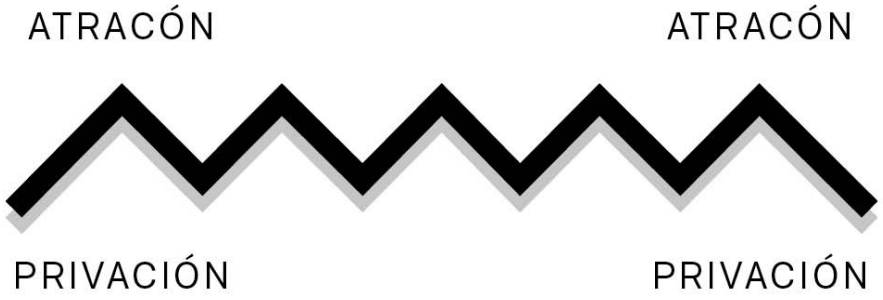
Toda transgresión en esta tensión constante a la hora de comer se vive como un fracaso, como incapacidad personal, como falta de voluntad, con culpabilidad, con frustración e impotencia. Nos enfadamos con nosotros mismos y nos regañamos. No nos gusta nuestro cuerpo y no nos gustamos porque no somos capaces de hacerlo bien y adelgazar.

He tenido clientes que son personas capaces, decididas, acostumbradas a conseguir lo que se proponen en la vida y que de verdad suelen lograr lo que quieren. Menos adelgazar. Y lo viven con una gran frustración, es como si hubieran encontrado un límite a su capacidad, y les es imposible de superar por más que lo intentan, dieta tras dieta.

Estas son las consecuencias de la mentalidad de dieta:

- Esfuerzo, sacrificio, dudas y lucha constante a la hora de comer.
- Ansiedad por la comida.
- Miedo a engordar.

• Atracones.
• Culpabilidad después de un atracón.
• Sensación de frustración e impotencia.
• Percepción de no tener voluntad.
• Culpabilidad por no poder adelgazar.
• Obsesión por el peso en la báscula.
• Sensación de que la comida nos controla.
• Obsesión con la comida.
• Rechazo al cuerpo.
• Ciclos de control y descontrol, de privación y atracón.



¿Cómo es llevar años viviendo así tu relación con la comida? ¿Cómo es vivir cada día con lucha, esfuerzo, sacrificio y fuerza de voluntad a la hora de comer? Las respuestas que me dan mis clientes son: «es terrible», «algo horroroso», «un calvario», «es triste», «un sinvivir».

En efecto, es todo esto y mucho más, y millones de personas viven así, atrapadas por la mentalidad de dieta y sus consecuencias. Y esta mentalidad de dieta les perjudica físicamente, porque siguen con sobrepeso; mentalmente, con creencias que los limitan: «no soy capaz», «no lo conseguiré nunca», «ya soy así»; y con emociones que les perjudican como la ansiedad, la culpabilidad, la impotencia, el miedo y la frustración. Perder el sobrepeso, adelgazar los kilos que les sobran, se ha convertido en la obsesión de muchas personas.

La mentalidad de dieta te hace vivir en **modo dieta**. Esto significa que, aunque no sigas un régimen concreto, controlas lo que comes contando calorías, con miedo a engordar, compensando lo que has comido en exceso con privación acto seguido. Cuando estás en modo dieta, tu forma de comer es un ciclo constante de privación y atracón,

privación y atracón. Emocionalmente te enfadas y te regañas por portarte mal, por comer demasiado y no hacer las cosas bien. Es un sinvivir constante.

Las dietas crean un círculo constante de privación y atracón

Vivir en modo dieta lleva a comer en un ciclo constante de privación y atracón, o de control y descontrol permanente. Es una montaña rusa en la que subimos y bajamos constantemente y que afecta a nuestro estado de ánimo y autoestima.

RESUMEN

- La dieta es un control y descontrol constante al comer.
- La mentalidad de dieta es un círculo de esperanza y frustración.
- Las dietas son un esfuerzo constante con resultados decepcionantes.
- En la mentalidad de dieta se come con miedo y tensión.

Personajes negativos de la mentalidad de dieta

En tu cabeza tienes varios personajes negativos debido a la mentalidad de dieta. Son voces automáticas que tienes en la mente y que te perjudican. Es importante ser consciente de su presencia y no darles ninguna oportunidad, son **saboteadores**.

Puede que estos personajes hayan sido heredados de tu familia. Si has vivido en un ambiente con mentalidad de dieta, preocupación por lo que se comía y por el cuerpo, seguramente habrás absorbido y hecho tuyas alguna de estas voces. Si en la infancia o la adolescencia te decían: «comes demasiado», «vas a engordar», «vigila el peso», «no comas esto que te engorda», etcétera, es probable que ahora te lo digas tú también.

O a lo mejor las voces son fruto de la presión social por adelgazar. Puede que tus círculos de compañeros o amistades valorasen los cuerpos delgados, o que captaras esta idea en las revistas, programas o

incluso de expertos. Todo eso es «normal» porque vivimos en una burbuja de mentalidad de dieta total.

Los personajes de la mentalidad de dieta te juzgan, te critican y te sabotean

Los personajes que voy a describir a continuación, y sus respectivas voces, surgieron en el entorno familiar y social apoyados por los medios de comunicación. Seguramente, a estas alturas los tienes tan integrados que te parecen normales. No lo son. Te perjudican y te impiden tener una relación normal con la comida y con tu cuerpo.

Ser consciente de su presencia y de sus mensajes te permitirá detectarlos y actuar en consecuencia. Lo que dicen no es cierto, esos pensamientos no son ciertos, son solo ideas dañinas, una programación mental debida al entorno familiar y social en el que has vivido. Y, como adulto, al darte cuenta de que no son útiles, lo mejor es prescindir de ellas progresivamente.

El primer personaje es el **policía** que vigila lo que compras, lo que cocinas y lo que comes. Te advierte, te regaña, te prohíbe, te amenaza, te recrimina, etcétera. Aparece en el supermercado, en la cocina, por la calle, en cualquier momento. Está constantemente encima de ti, controlándote. Muchas veces son voces interiorizadas desde tu entorno mediante repetición. Puede ser muy agobiante convivir con este personaje que nos observa y nos dice todo lo que no debemos hacer y lo que hacemos mal.

El segundo personaje negativo es el **experto en nutrición**. Su objetivo es contar calorías, informar sobre nutrientes e incompatibilidades entre alimentos, compensar para que no nos pasemos y advertirnos de que engordaremos. Te repite constantemente información sobre cosas que has oído, leído o aprendido sobre nutrición. Siempre está preocupado porque no engordes. Es un rollo, no hay manera de disfrutar de la comida con la voz de este pesado de fondo. Aunque su intención es aparentemente buena, puede llegar a ser agobiante, ya que obliga a estar en modo dieta constantemente.

A veces estás harto de dietas, de control, de no comer lo que quieres y cuanto quieres. Estás cansado de tanto esfuerzo, sacrificio y voluntad y oyes una voz que dice: «a la porra», «voy a comer lo que me dé la gana», «estoy harto», «total, para qué», «qué más da», «es igual», «no vale la pena». Es el **rebelde**, ha llegado al límite del control constante y de las restricciones y explota.

El **rebelde** hace que comas en exceso o que te des un atracón. A veces es un momento puntual y otras pueden ser varios días o incluso largos periodos de tiempo. Al principio te sientes bien porque te das la libertad de hacer lo que quieres, pero es un sentimiento contradictorio, porque en el fondo te sientes mal porque desearías ser capaz de hacerlo bien. Acabas sintiéndote culpable por comer en exceso. Este personaje es como el volcán en erupción cuando la presión es muy intensa. Cuando ya no puedes más con la mentalidad de dieta y el control constante y la insatisfacción por los pocos resultados que obtienes, puedes explotar.

El último personaje es el **fracasado.** Es el resultado de haber hecho dietas y constatar que no funcionan, que siempre tienen el efecto rebote. Esto produce una sensación de fracaso. Especialmente porque la industria de las dietas ha logrado que el consumidor asuma que él es el culpable del efecto rebote, que si tuviese voluntad lo conseguiría. Lo cierto es que el fracaso es la dieta, el método en sí mismo, no quien la hace.

Pero como está muy asumido que recuperar peso es culpa de quien lo recupera, por su falta de voluntad, el personaje del **fracasado** va creciendo y arraiga. Aparece en cualquier momento, hagas o no hagas dieta. Basta un momento de descontrol, un despiste, comer demasiado o darse un atracón para oír esta voz. Te recuerda todas las veces que has «fracasado», todas las dietas que has hecho y que no han servido para nada. Esta voz te hace sentir fatal, sin esperanza, como que todo es igual, para qué tanto esfuerzo si no sirve para nada, si no lo voy a conseguir, no lo lograré nunca.

Después de conocer a los personajes negativos de la mentalidad de dieta habrás notado que algunos son viejos conocidos. Cada uno de ellos con distinta intensidad y según las circunstancias, claro. Si eres

una persona exigente, con tendencia a controlar, sus voces pueden ser muy intensas, porque son testigos de todo el esfuerzo que has hecho sin lograr resultados.

La alternativa a todo este coro de voces negativas y **saboteadoras** de los personajes de la mentalidad de dieta es dejar de hacer regímenes y liberarse de esa mentalidad. Al hacerlo, estos personajes desaparecen solos. Es decir, solo un cambio de paradigma sobre las dietas y un nivel de conciencia diferente, obtenido mediante la conexión con la inteligencia del estómago, enmudece estas voces.

RESUMEN

- Los personajes son voces negativas y críticas de la mentalidad de dieta.
- Los personajes son saboteadores.
- La solución es liberarse de la mentalidad de dieta.

Qué estilo de comer tienes

Hay varias formas de hacer dieta sin darse cuenta, inconscientemente, sin percibirlo. Por eso es importante descubrir cuál es tu estilo a la hora de comer. Las personas que hacen dieta sin saberlo se dividen en tres grandes grupos: los que comen cuidadosamente, los profesionales de las dietas y los que comen de manera inconsciente.

Lo habitual es que cada persona pertenezca a uno de estos grupos de manera predominante, aunque pueda identificarse con más de uno o cambiar de comportamiento en función de las circunstancias. La única forma de abandonar los malos hábitos es ser conscientes de ello. Descubre si perteneces a alguno de estos grupos cuando comes.

Los que comen cuidadosamente

Los miembros de este grupo tienden a estar atentos a lo que comen. En apariencia, comen perfectamente y son muy conscientes de su nutrición y de lo que ingieren. Desde fuera, parecen saludables porque, además, suelen hacer ejercicio regularmente, ya que su imagen corporal les importa. Suelen comer poco y controlan la cantidad de comida que ingieren.

Este grupo puede manifestar una serie de comportamientos característicos. En un extremo están los que sufren por cada trozo de comida que se ponen en la boca. Los que examinan las etiquetas que informan del contenido nutricional y de calorías cuando compran en el supermercado. Los que preguntan al camarero sobre el plato, los ingredientes y cómo se cocina cuando salen a cenar. Todo esto no es negativo en sí mismo. Pero puede serlo si la intensidad de la vigilancia es alta y provoca sentimientos de culpa sobre la elección de las comidas.

Las personas de este grupo pueden llegar a dedicar mucho tiempo a pensar en lo que van a comer y suelen estar preocupadas por su próxima comida. En realidad, no siguen una dieta, pero su mente evalúa todo el tiempo si los alimentos son saludables, engordan o si tienen mucho azúcar o grasa. Pueden cruzar la fina línea entre preocuparse por su salud, comer conscientemente y tener una buena imagen corporal, y la ansiedad constante y, a veces, la obsesión.

En ocasiones, se dejan guiar por factores externos o ciertos sucesos. Por ejemplo, hay personas que comen meticulosamente durante toda la semana y así se ganan el «derecho» de comer lo que quieren el fin de semana o cuando van a una cena o una celebración. El problema es que los fines de semana son 104 días al año. Y falta añadir las Navidades, Semana Santa, puentes y vacaciones.

No hay ningún problema en estar interesado por comer de manera saludable. El problema aparece cuando esto deteriora una relación sana con la comida por estar constantemente pendientes de lo que comemos. Desde fuera parece una dieta sutil. En realidad no es una dieta, pero examinan todo lo relacionado con la nutrición y las calorías de los alimentos.

Los profesionales de las dietas

Los profesionales de las dietas son muy fáciles de reconocer. Están casi siempre haciendo una dieta, al tanto de la última novedad del mercado, del libro de moda o del método más reciente para adelgazar. Lo han probado todo. Saben mucho de cantidades, calorías, incompatibilidades y trucos para adelgazar. Siempre están haciendo una nueva dieta a pesar de que la última no funcionó. Pueden llegar a ser *influencers* para sus amistades.

Se diferencian de los que comen cuidadosamente en que su prioridad no es comer de manera **saludable,** sino **adelgazar**.

Si no están «oficialmente» haciendo una dieta, están pensando en la próxima que van a hacer. A menudo, al levantarse, piensan que va a ser un buen día y que esta vez van a empezar bien y a conseguirlo. Saben mucho sobre dietas y nutrición, pero no les sirve de nada. Lo normal es que se den un atracón cuando han comido algo que no debían comer. Creen que no lo van a hacer más y que mañana empezarán de nuevo seriamente: «Así que mejor me lo como ahora, que tengo la oportunidad». Este ciclo de hacer dieta, adelgazar, engordar por el efecto rebote y volver a la dieta, con atracones intermitentes, les hace sentir frustración e impotencia.

Es muy duro vivir así, con el efecto rebote después de cada dieta y con dificultades para adelgazar después de haber hecho muchas, porque ya no les funcionan.

Viven en un ciclo constante de privación y atracón, tienen periodos en los que comen poco y luego se hartan. Es una montaña rusa imparable de la que no saben cómo bajar. Algunas personas llegan a tomar laxantes, diuréticos, saciantes o pastillas para adelgazar. Como nada de esto funciona, pueden llegar a tener desórdenes alimentarios como anorexia nerviosa o bulimia.

Los que comen de manera inconsciente

Este grupo suele estar haciendo alguna otra cosa mientras come: como atender el móvil, ver la televisión, leer, etcétera, sin ser conscientes de ello. Esta categoría tiene cuatro subtipos:

1. Los que comen caóticamente

Generalmente son personas muy ocupadas que no tienen tiempo para nada. Comen caóticamente en cuanto tienen ocasión, y lo primero que tienen a mano. Un *snack* de una máquina, comida rápida, cualquier cosa. Aunque les preocupa lo que comen, la preocupación desaparece en el momento de caos. Pueden estar periodos largos sin apenas comer y después comer en exceso porque tienen un hambre voraz. No son conscientes de este patrón porque no tienen tiempo para hacer todo lo que quieren y están desconectados de su cuerpo.

2. Los que no pueden rechazar comida

Los estímulos constantes para comer pueden con ellos. La mera presencia de comida los impulsa a comer, aunque no tengan hambre. La mayoría de las veces no son conscientes de qué comen, ni de la cantidad de comida que ingieren. Los entornos donde hay comida en abundancia son particularmente problemáticos para estas personas. Fiestas, cenas o viajes son pruebas muy duras para ellos.

3. Los que no pueden tirar nada de comida

Son personas que no pueden evitar acabarse lo que haya en el plato. Siempre se lo acaban todo. Aunque noten que su cuerpo les dice que ya tienen bastante, siguen comiendo hasta dejar limpio el plato. Perciben esto como algo normal, porque lo llevan haciendo

desde hace muchos años y la mayoría de las personas lo hacen. Incluso pueden llegar a comerse lo que sobra del plato de sus hijos o pareja para no tirar nada.

4. Los que comen empujados por las emociones

Son los que usan la comida como «tranquilizante» cuando se sienten mal emocionalmente. Emociones como la ansiedad, los nervios, la frustración, la impotencia, la soledad, la preocupación, el miedo, etcétera, los empujan a comer. Aunque vean la comida y comer en exceso como un problema, en realidad eso solo es el síntoma de algo más profundo. Pueden comer pequeñas cantidades, comer en exceso o abandonarse con gran cantidad de comida.

Comer inconscientemente te hace comer demasiado

En algún momento, entre el primer mordisco y el último, se produce un lapsus de conciencia. Y al volver a la realidad ya no queda nada. El cubo de palomitas en el cine, las chucherías, la bolsa de patatas u otro tipo de *snacks*. La mano busca y ya no queda nada.

Si no perteneces a ninguno de estos grupos, te felicito. Pero posiblemente has descubierto que comes siguiendo alguno de los estilos, o varios de ellos con diferente intensidad y según la época o las circunstancias. Esto es normal si has hecho dietas y tienes mentalidad de dieta.

RESUMEN

- Te puede motivar ser saludable y vivir en mentalidad de dieta controlando lo que comes.
- Adelgazar es una prioridad de la mentalidad de dieta.
- Comer inconscientemente te hace engordar.

La licencia moral y la contrarregulación

Hay dos rasgos comunes y perjudiciales de las personas que viven en modo dieta que han sido muy bien estudiados. El primero es la **licencia moral**, un fenómeno psicológico muy bien desarrollado por Kelly McGonigal en su gran libro *Autocontrol: cómo funciona la voluntad, por qué es tan importante y qué podemos hacer para mejorarla*. Todo esto empieza en la infancia, cuando empezamos a comer. Cuando somos pequeños, si nos lo comemos todo, nos portamos bien; en cambio, si dejamos comida en el plato, nos portamos mal. Nuestros padres reforzaron y reforzaron este comportamiento hasta que quedó grabado en nuestra mente y se creó el hábito de acabarse el plato. Lo habitual es que muchos años después sigas comiéndote todo lo que hay en el plato y no dejes nada.

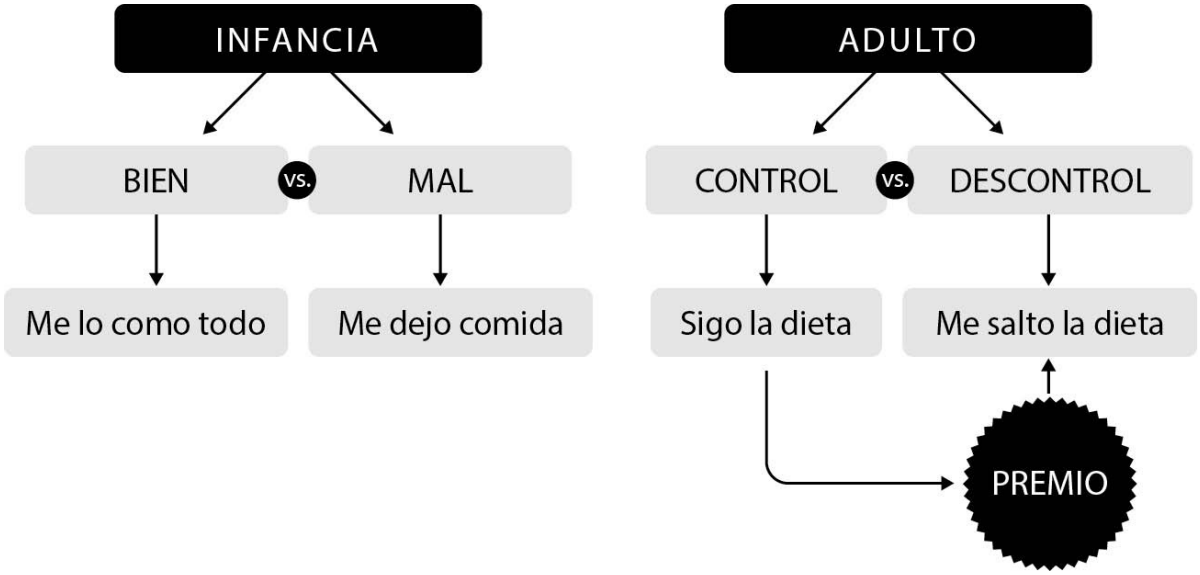
En la edad adulta, cuando empezamos a hacer dietas, reproducimos este modelo de otra manera. Cuando seguimos un régimen, si nos controlamos y lo seguimos eficazmente, nos portamos bien. Si, por el contrario, al hacer la dieta nos descontrolamos, damos tumbos o somos inconsistentes, nos portamos mal.

El acto de comer, algo natural y necesario, se convierte en un «dilema moral», algo que hacemos bien o hacemos mal. Que está bien o está mal.

En cambio, ¿beber agua es un dilema moral? ¿Si bebemos dos litros al día nos portamos bien y si no bebemos esta cantidad diaria nos portamos mal? En absoluto, porque beber es beber y no hay ningún «dilema moral». Bebemos si tenemos sed o nos apetece y punto.

En cambio, comer es un «dilema moral», especialmente si tenemos mentalidad de dieta y estamos constantemente valorando si nos hemos portado bien o mal. En cada decisión, con cada bocado, somos juez y parte. Y, generalmente, un juez bastante severo, escasamente amable, benevolente o comprensivo. Nos hemos portado bien o mal, sin grises. Es un juego del todo o nada, me controlo o no me controlo.

El fenómeno se complica cuando me porto bien, hago una dieta, me controlo y he adelgazado unos kilos, porque me merezco…, en efecto, un **premio**, una **recompensa** por el esfuerzo realizado estas semanas o meses en los que me he estado privando de comer lo que me apetecía. Y esta recompensa es… comer lo que no he comido mientras me portaba bien.



Vamos a analizarlo. O sea, que controlo lo que como y me porto bien para después descontrolarme y portarme mal comiendo todo lo que no podía comer haciendo la dieta. ¿No es absurdo? Y, además, con la **licencia moral** de que me lo merezco porque me he esforzado y me he portado bien. Este es un aspecto muy importante, porque cuando hay deseos contrapuestos, comer y adelgazar, portarte bien te da permiso para ceder a los impulsos.

Pedir una ensalada me permite sentirme bien si después tomo un postre que me gusta. Pedir un refresco *light* me da permiso para comerme una hamburguesa con beicon. Hacer algo bien y de lo que nos sentimos orgullosos nos permite hacer algo mal o que puede perjudicarnos sin sentirnos demasiado mal o incluso nada incómodos.

Mucha gente lo expresa diciendo: «Como me he portado bien, me merecía darme un capricho». ¿Te suena? Seguir bien la dieta me da permiso para saltármela cuando compruebo que he adelgazado y «subjetivamente» creo que me he portado bien. Darnos un «homenaje» nos parece la mejor recompensa para nuestra «virtud».

Sucede que nos olvidamos de nuestros verdaderos objetivos, cedemos al impulso y nos sentimos legitimados para ello, a menudo sin ningún rastro de malestar por el «premio» que nos hemos dado.

Esta legitimación es fruto del esfuerzo realizado. Ya he perdido 10 kilos y siento que me merezco un premio. Y cuando actúo así no hay

culpabilidad, es la recompensa merecida por mi esfuerzo, por portarme bien.

Es importante ser conscientes de este dilema moral y entender que comer es comer y basta, sin ninguna valoración moral. Comer es comer. Como beber agua es beber agua, o dormir es dormir. No es algo bueno o malo, es algo que hacemos y basta. Si tenemos sed, beberemos más, y si tenemos sueño, nos iremos a dormir antes.

Comer es comer

Otro rasgo que tienen en común las personas con mentalidad de dieta fue estudiado por los investigadores Janet Polivy y Peter Herman, siguiendo estudios previos de Richard Nisbett. Cualquiera que hace una dieta o controla lo que come puede hacerlo consistentemente si no hay ninguna perturbación. En cuanto esta se produce, sea por motivos emocionales, estímulos externos, rupturas en la rutina o fallos en algún aspecto del control, se produce lo que se llama técnicamente ***contrarregulación.***

La vida no es un mar en calma, suceden cosas inesperadas, imprevisibles y que nos ponen a prueba. Cuando eso sucede tenemos que poner toda nuestra energía en resolverlas mientras lidiamos con la ansiedad y la preocupación, así que dejamos la dieta en segundo plano, «ahora no estoy para eso», o bien usamos la comida como medio para obtener bienestar en mitad de la situación incómoda en la que estamos inmersos. También sucede lo contrario, durante un puente, un viaje o unas vacaciones, mantener la dieta supone un esfuerzo extraordinario para algunas personas. Seguir enfocados con el régimen es un reto y lo habitual es relajarse y dejarse llevar.

Tal vez hemos seguido las pautas de la dieta durante semanas o meses y, un día, de pronto, nos despistamos, «la he fastidiado, con lo bien que iba. Pues ya puestos, sigo comiendo y ya empezaré otra vez mañana, o el lunes, o después de vacaciones». Seguro que te suena. En cuanto hay una perturbación y te despistas, es bufet libre, a por todas, y cuando regreses a la rutina ya volverás a empezar de nuevo. Esto a veces dura uno, varios días o incluso más tiempo.

La mentalidad de dieta supone una lucha constante entre dos fuerzas opuestas, comer y adelgazar, control y rebeldía, obligación y

placer, miedo y esperanza, exigencia e imperfección, rigidez y humanidad, lo que debo hacer y lo que me gustaría hacer, lo que tengo que hacer y lo que realmente quiero. Esto produce un estado de ansiedad constante con la comida, una mala relación con el cuerpo y el peso, que son la prueba del fracaso, y un estado emocional de enfado, en el que nos regañamos repetidamente por no ser capaces de hacerlo bien.

La vida ya es suficientemente compleja y, a veces, difícil para añadir a esto ansiedad constante por la comida y rechazo del cuerpo. Al regañarnos por no portarnos bien y sentirnos culpables y faltos de voluntad por no ser capaces de adelgazar, añadimos más estrés a un mundo que no es precisamente un oasis de paz y tranquilidad.

RESUMEN

- Portarme bien es una excusa para premiarme y comer en exceso.
- La tensión de la mentalidad de dieta crea la contrarregulación.

Dejar de hacer dietas

La única opción posible para liberarse de la mentalidad de dieta y de todas sus consecuencias negativas es dejar de hacer dietas. Einstein dijo en una ocasión que «locura es hacer lo mismo una y otra vez esperando obtener resultados diferentes». Pues esto es aplicable a las dietas, no funcionan, ni han funcionado, ni funcionarán en el futuro. Aunque le pongas ilusión, voluntad y ganas, acabarás volviendo a sentir decepción, frustración e impotencia.

Solo dejando de hacer dietas acabarás con todos los perjuicios que te causan a nivel físico, mental y emocional. Cuando decidas no hacer más dietas, debes tener claro que es para siempre, que nunca más vas a privarte de la comida, y que ganes o pierdas algo de peso, no vas a hacer jamás una dieta en tu vida.

Es casi seguro que sentirás cierto «vértigo» al tomar esta decisión después de muchos años intentando controlar lo que comes, entrando y saliendo de dietas y siempre pendiente de no engordar. Hay varias capas de sentimientos. Puedes experimentar: miedo, tristeza, vacío,

descontrol o ansiedad. También puede que te resulte emocionante dejar las dietas y entrar en lo desconocido.

Al dejar la dieta es normal sentir miedo a descontrolarse, a pasarse comiendo o a no poder parar. Los atracones y comer en exceso son una consecuencia de las dietas, te dabas atracones de chocolate porque estaba prohibido y porque no sabías cuándo tendrías la próxima oportunidad de comerlo. La propia privación te llevaba al atracón. Lo cierto es que, pasado ese miedo inicial, y cuando veas que no pasa nada, te sentirás mucho mejor con la comida y notarás que esta ya no te controla.

Pero puede costarte un poco renunciar a la creencia de que las dietas mantenían tu peso bajo control. Lo que suele pasar al dejar las dietas es que el peso se mantiene un tiempo donde estaba, o se gana un poco, para finalmente bajar de nuevo cuando se deja de comer compulsivamente. Otra cosa que se nota al dejar las dietas es que dejas de reñirte y enfadarte por comer demasiado, y que comes menos y disfrutas más de la comida.

La dieta siempre incluye una esperanza de cambiar nuestro cuerpo y nuestra vida. Adelgazar significa algo más que perder unos kilos, es la ilusión de cambiar muchas cosas que nos afectan. Cada vez que se empieza una dieta vivimos la ilusión de conseguirlo, de tener la fuerza de voluntad para lograrlo, de haber encontrado, esta vez sí, la dieta que nos va a funcionar. Al dejar las dietas esta ilusión desaparece y se puede sentir tristeza o incluso nostalgia.

Dejar de hacer dietas es liberador

La fantasía de que si cambias tu cuerpo, cambia tu vida es solo una ilusión que impide vivir el presente. Es como jugar a la lotería. Al decidir dejar las dietas volvemos a la realidad. Cuando nos sentíamos mal comíamos compulsivamente, usábamos la comida como tranquilizante. Pero en cambio ahora, al dejar las dietas, empezamos a ser conscientes de nuestras dificultades y de cómo la comida y el peso lo enmascaraban todo.

No hacer dietas es dejar un estilo nocivo de vida, algo que no funcionaba y nos perjudicaba, pero que nos resultaba familiar y conocido. Nos daba la esperanza de cambiar nuestro cuerpo y nuestras

vidas, algo que se ha demostrado falso. Al dejar las dietas salimos de nuestra zona de confort, incómoda, pero de confort, y volvemos a la realidad.

Por eso es normal tener una sensación de pérdida. Es el mismo caso del fumador que deja el tabaco después de veinte años fumando. Tras muchos años pensando en la comida con ansiedad y preocupación por el peso, regañándonos por no portarnos bien y por no tener fuerza de voluntad, sentimos un vacío al dejar de hacer dietas. Algunas personas lo viven como si una parte de su identidad, de su manera de ser y de vivir dejase de existir. En realidad, era una parte innecesaria, perjudicial e ineficaz de sus vidas.

El miedo y la tristeza son sentimientos muy comunes que dan paso a una sensación de alivio cuando las personas constatan lo liberador que es vivir sin restricciones y sin control de la comida. Al descubrir la cantidad de tiempo y energía que dedicaban a pensar en la comida y que ahora tienen para sí mismas, empiezan a conectar con sus problemas reales y a darse cuenta de que el sobrepeso es solo el efecto. Es el primer paso hacia la aceptación del propio cuerpo.

Estas personas también descubren una sensación de bienestar, de conectar con una fuerza personal que no habían sentido mientras hacían dietas. Judit Matz y Ellen Frankel expresan de esta manera lo que sienten sus pacientes en su libro *Beyond a Shadow of a Diet* (Más allá de la sombra de una dieta): «Todos estaban agradecidos por la tranquilidad que ahora experimentaban con respecto a la comida, las conexiones intensas que tenían con sus cuerpos y las puertas emocionales que se abrían para ellos mientras dirigían la mirada a su interior, más que hacia la comida, para hacer frente a los cambios de la vida».

RESUMEN

- Dejar de hacer dietas es un acto de lucidez y de valentía.
- Dejar la mentalidad de dieta es una liberación.
- Decidir no hacer más dietas te beneficiará en todos los aspectos.

La alternativa a las dietas

Desde hace unos años han surgido voces muy críticas con las dietas y están apareciendo alternativas saludables. De hecho, ya hay datos de los resultados que se obtienen dejando las dietas y siguiendo métodos basados en la conexión con el estómago y con las señales de hambre y de saciedad del estómago. Mi Método es uno de ellos.

Los primeros datos fueron presentados por Jane Hirschmann, pionera y especialista en el tema. En 1988, después de atender directamente a ochocientos clientes y haber dado a conocer sus técnicas a miles de personas en conferencias y seminarios, afirmó que «el 25 por ciento sienten miedo ante este cambio radical y se rinden antes de llegar a alcanzar resultados, mientras que el 75 por ciento restante tienen una gran experiencia. Resuelven su tendencia a comer compulsivamente y al hacerlo cambian sus vidas. Y lo más importante, desarrollan un sentimiento radicalmente diferente sobre ellos y su vida».

Más recientemente, en 2002, otra pionera, Linda Bacon, y su equipo publicaron un estudio en el *International Journal of Obesity*, titulado «Evaluating A 'Non-Diet' Wellness Intervention for Improvement of Metabolic Fitness, Psychological Well-Being and Eating and Activity Behaviors» (Evaluación de una intervención de bienestar «sin dieta» para mejorar la forma metabólica, el bienestar psicológico y los hábitos de alimentación y actividad). El estudio se realizó con mujeres de entre 30 y 45 años. Se hicieron dos grupos, uno hacía una dieta y el otro seguía principios de aceptación del cuerpo y conexión con el estómago a la hora de comer.

Ambos grupos mostraron mejoras similares en el metabolismo, factores psicológicos y conductas alimentarias; sin embargo, la tasa de abandono en el grupo que hacia la dieta fue del 41 por ciento, en comparación con el 8 por ciento en el grupo enfocado en el cuerpo. El grupo que hacía la dieta mostró pérdida de peso a corto plazo y mejoró la autoestima, pero estos resultados no se mantuvieron después de un año. Por el contrario, los miembros del grupo que conectaron con el estómago mostraron mejores resultados durante el mismo periodo de tiempo.

Dos años después, en 2005, se realizó un seguimiento de las participantes en el estudio. Los resultados fueron publicados en el *Journal of the American Dietetic Association* y se titularon «Size Acceptance and Intuitive Eating Improve Health for Obese, Female Chronic Dieters» (La aceptación de la talla y la alimentación intuitiva mejoran la salud de mujeres obesas usuarias crónicas de dietas). Las

personas del grupo enfocado en el cuerpo y la conexión con el estómago habían **mantenido a largo plazo los cambios** de comportamiento, el peso y la mejoría de autoestima, se sentían mejor consigo mismas, tenían más vitalidad y buena salud. En cambio, las que hicieron dietas habían **recuperado** su peso y no mostraban ninguna mejora.

Ambos estudios documentan claramente que abandonar el rechazo al cuerpo y la obsesión por la comida y el peso (es decir, la mentalidad de dieta), y conectar con el estómago y los indicadores de apetito y saciedad mejoran la salud, el bienestar de las personas a todos los niveles y mantienen el peso alcanzado.

RESUMEN

- Los métodos basados en la conexión con el estómago dan resultados a largo plazo.

El cuerpo en la sociedad actual

Tu cuerpo es único, no hay dos cuerpos iguales, salvo en el caso de gemelos idénticos. Tu tamaño, tu forma y tu altura no son algo surgido de la nada. ¿Por qué tu cuerpo es cómo es? Voy a explicártelo.

Yo soy delgado porque mi madre era delgada. Mi estructura delgada es fruto de mi herencia genética, así de simple. Nunca he hecho nada especial para ser delgado, simplemente soy así, delgado. Los gimnasios no me interesan y cuando lo he probado alguna vez me he aburrido y lo he dejado. En cambio, mi hermana es robusta y fuerte, vamos, que es de huesos grandes. ¿Ha hecho ella algo especial, malo, o inadecuado para ser así? En absoluto, su cuerpo es robusto debido a la herencia genética de mi padre, que tenía un cuerpo así. Somos dos hermanos diferentes debido a nuestras herencias genéticas. Yo delgado y ella robusta.

Tu cuerpo tiene una forma y un tamaño únicos debido a tu herencia genética. Y esta no se puede cambiar. Si tienes hermanos, podéis ser físicamente parecidos o diferentes debido al cruce de herencias genéticas diversas. Eres como eres. En el mundo hay una gran diversidad de tamaños y formas corporales. Piensa en los pigmeos y en los masáis. Unos muy bajitos y los otros altísimos. Piensa en los luchadores de sumo y en los corredores de maratones. Unos enormes y otros delgados.

El tamaño y la forma de tu cuerpo son fruto de tu herencia genética

Hay otro elemento que determina tu forma corporal. Cada cuerpo acumula más o menos grasa también debido a la herencia genética. Seguramente conoces a personas que comen de todo y no acumulan grasa, son la envidia de sus amigos. En cambio, otras la acumulan con facilidad. La pregunta es ¿por qué los cuerpos acumulan grasa?

Vamos hacia atrás en el tiempo. Hace millones de años, los seres humanos luchaban por sobrevivir y su máxima preocupación era conseguir alimento diariamente. Éramos cazadores y recolectores, y la agricultura todavía no había sido inventada. Había temporadas en las que había abundancia de caza y frutos silvestres, y otras épocas en las que escaseaban. El cuerpo humano se adaptó a este entorno incierto acumulando grasa para así poder sobrevivir en periodos de hambruna. La capacidad de acumular grasa nos salvó como especie de la extinción en los periodos de escasez.

Esto es algo que no nos es muy útil ahora que disponemos de un suministro continuo y abundante de comida, pero fue una de las claves de nuestra supervivencia en el pasado. Esta época de abundancia actual es relativamente reciente, si tenemos en cuenta la historia de la humanidad, y el cuerpo humano tarda mucho en evolucionar ante los cambios en el entorno y la alimentación.

Tu cuerpo es el resultado de un maravilloso mecanismo biológico que ha permitido que tus antepasados hayan sobrevivido a hambrunas, epidemias, guerras, desastres naturales, migraciones, etcétera. Gracias, entre otros, a este recurso de acumular grasa en el cuerpo, estás leyendo este texto. Este mecanismo de acumular grasa no puedes cambiarlo, es el que tienes.

Por lo tanto, tu cuerpo es genéticamente **perfecto**. Sí, tu cuerpo es fruto de una evolución en la que han sobrevivido los que mejor se han adaptado a las circunstancias del entorno. Tu cuerpo funciona perfectamente y su forma, tamaño y acumulación de grasa son únicos y perfectos para ti.

Imagínate un esquimal alto, delgado y esbelto en el Polo Norte hace mil años… ¿Sonríes? Claro, porque te das cuenta de que no hubiese sobrevivido un invierno. El cuerpo humano se ha adaptado a diferentes entornos climáticos y a los diferentes tipos de alimentos disponibles para sobrevivir.

Tu cuerpo es genéticamente **perfecto** y no puedes cambiar lo que la herencia genética te ha dado. Tu tamaño, forma y acumulación de grasa son genéticas. Si no te gusta tu cuerpo y tratas de hacer dieta y

ejercicio constantemente, observarás que no progresas a largo plazo, porque no puedes cambiar lo que te ha sido dado en tu ADN.

Pero para muchas personas no es una alegría y, menos aún, un consuelo, saber que su cuerpo es genéticamente **perfecto** y que son como son debido a su herencia genética. La sociedad en que vivimos, como ha sucedido en todas las culturas a lo largo de la historia, tiene una forma de relación con el cuerpo y un modelo de belleza. Veamos cómo es hoy en día.

La sociedad actual valora la delgadez y rechaza la gordura. Igual que la sociedad inglesa de la era victoriana valoraba la contención estricta de las emociones y rechazaba su expresión. El modelo de belleza actual es algo cultural, no es natural, lógico y ni siquiera saludable. Es algo impuesto, sí, impuesto socialmente. Como los seres humanos tienen una gran diversidad de cuerpos, lo lógico sería aceptarlos todos, sin primar un tipo sobre otro, como aceptamos que hay personas de diferentes estaturas, color y tipo de pelo, religión, raza, lengua y orientación sexual.

Voy a generalizar, pero sirve para entender lo que está pasando. En la sociedad actual, las personas delgadas tienen «miedo» a engordar y las personas gordas sufren porque se esfuerzan en adelgazar y no lo consiguen. ¿Tenemos una relación saludable y de aceptación del cuerpo? Creo que la respuesta para la mayoría de las personas sería: no. Muchas personas sufren, se sienten rechazadas, juzgadas, valoradas negativamente por su cuerpo e incluso discriminadas por ser gordas, porque su genética les ha dado un cuerpo que no responde a lo que culturalmente esta sociedad valora y acepta.

La cultura de la sociedad actual nos repite y nos ha inculcado, especialmente a las mujeres, que hay que ser delgados para ser perfectos, atractivos, tener éxito, ser sexis y ser felices. Muchas personas creen que la causa de su infelicidad es que no son delgadas y aspiran a serlo porque así todo lo demás se resolverá, o así lo creen. Piensan: «Cuando sea delgado seré feliz, me habré quitado de encima todo este peso emocional que me provocan los kilos de más».

Los estándares de belleza actuales son arbitrarios

Pero ¿es posible alcanzar la delgadez que la sociedad insiste que hemos de lograr para ser saludables, tener éxito y ser felices? Para muchas personas la respuesta es: no.

Linda Bacon, doctora en Fisiología Especializada en la Nutrición y la Regulación del Peso por la Universidad de California dice en su libro *Body Respect* (Respeto al cuerpo): «El problema real es nuestro enfoque en el tratamiento y la prevención de la gordura. La epidemia de obesidad solo existe porque hemos definido que exista. La epidemia desaparecerá en cuanto dejemos de patologizar el peso y relegar a las personas a categorías infundadas y arbitrarias como el peso normal, el sobrepeso y la obesidad como base para evaluar su bienestar, lo cual afecta las creencias que tienen sobre su valor como personas».

Las personas pueden ser gordas por varias razones: debido a enfermedades, por los efectos secundarios de algún medicamento, porque comen más de lo que su cuerpo gasta o porque genéticamente son gordas. Este contenido está dirigido solo a estos dos últimos grupos, y especialmente a las personas a las que su herencia genética les ha dado un cuerpo gordo. Quiero aclarar que uso *gordo* o *gorda* indistintamente, de forma neutra, nunca peyorativa o negativamente.

Ser gordo o gorda actualmente no está de moda, no es algo socialmente aceptado, se juzga a las personas gordas como glotonas y con falta de voluntad. Se les dice que si quisiesen serían delgadas, que es culpa suya ser así, que deberían esforzarse para adelgazar. Además, se les repite que no son saludables, que pueden enfermar y morir prematuramente si no adelgazan.

¿Cómo se siente una persona en un cuerpo gordo? Generalmente, mal, a veces muy mal, rechazada, juzgada, criticada, soportando una presión familiar o social constante, acosada en la escuela, culpable, frustrada, impotente, sola o triste. Lo que estoy afirmando es que para muchas personas tener un cuerpo gordo equivale a un sufrimiento emocional intenso por algo de lo que no tienen ninguna culpa, es solo fruto de la genética.

El modelo de belleza actual para las mujeres es ser alta, delgada y esbelta. Hay estudios que muestran que solo un 5 por ciento de la población femenina, mundial tiene un cuerpo de modelo de pasarela. O sea, que el 95 por ciento de las mujeres del planeta tienen cuerpos diversos y normales. Este modelo de belleza no responde a nada objetivo, es arbitrario, no tiene ninguna base científica. Es solo una imposición cultural de esta sociedad. Como en otras sociedades se

tatúan la cara, se ponen collares en el cuello para alargarlo o se comprimen los pies para que sean pequeños.

En la década de 1950, en Estados Unidos, Marilyn Monroe era una *sex symbol*; hoy nadie se fijaría en ella. En Italia lo fue Sofía Loren y en España tuvimos a Sara Montiel, entre otras. Eran mujeres con curvas. A lo largo de la historia de la humanidad, este fue el modelo de belleza femenina, y esto es así desde la primera escultura encontrada, la Venus de Willendorf, de hace unos veintidós mil años. Solo hay que echar un vistazo a la historia de la pintura para ver los retratos femeninos. El caso más claro es el del pintor Rubens. Esto empezó a cambiar después de la Segunda Guerra Mundial. Ten en cuenta que todo modelo de belleza refleja los intereses económicos y políticos de esa sociedad.

Lo que sucede es que ser delgada, que no es más que una imposición cultural de la sociedad, ha sido **asumido** e **interiorizado** como algo deseable y saludable. Los medios de comunicación, los anuncios, la moda, las películas, etcétera, nos muestran constantemente un cuerpo delgado, perfecto, bello, deseable y que todos deberíamos tener. Por eso, la mayoría del 95 por ciento de mujeres que no tiene un cuerpo así solo puede sentirse mal, incluso muy mal.

El modelo de belleza femenino margina a la mayoría de las mujeres

Gran parte de las mujeres, especialmente a partir de la adolescencia, **interiorizan** y **asumen** este estándar que solo es cultural y no es representativo de la gran diversidad de cuerpos, que solo prima la delgadez como modelo de belleza y de salud.

Es paradójico que cuanto más poder, libertad y posibilidades de elegir han conseguido las mujeres, más ha empeorado la relación con su cuerpo. Muchas creen que no son suficientemente buenas y sienten inseguridad por su apariencia física. Salir de la ducha o vestirse son los momentos en los que la insatisfacción, el rechazo, el juicio y la crítica al cuerpo están presentes con más intensidad.

Veamos el impacto que este modelo de belleza tuvo en las islas Fiyi. Esta sociedad en medio del océano Pacífico gira en torno a la comida y en ella se valora positivamente ganar peso y la gordura. Una

mujer robusta y grande se considera atractiva en su cultura. Es un halago que te digan «has ganado peso».

A esta sociedad tradicional, con sus propios valores culturales, llegó la televisión en 1995. Un solo canal con programación en inglés emitía series de Estados Unidos, Canadá, Australia y Nueva Zelanda. La doctora Anne E. Becker, directora de investigación del Centro de Desórdenes Alimentarios de la Escuela de Medicina de Harvard, estudió de 1995 a 1998 el impacto en Fiyi del modelo de belleza occidental que transmitían los programas en la televisión.

En 1995 prácticamente no había desórdenes alimentarios en las islas. Tras tres años de series y anuncios seductores, en 1998, un 11,3 por ciento de las adolescentes habían tenido desórdenes alimentarios. En una entrevista, una adolescente manifestó: «Quiero su cuerpo, quiero su talla», refiriéndose a la actriz de una serie.

En un estudio posterior realizado en Fiyi en 2007 por la misma doctora Becker entre 520 jóvenes que contestaron un cuestionario y 300 que aceptaron una entrevista, el 45 por ciento reconoció que se habían purgado en el último mes. Y un 25 por ciento de las 300 entrevistadas reconocieron haber tenido pensamientos suicidas en el último año.

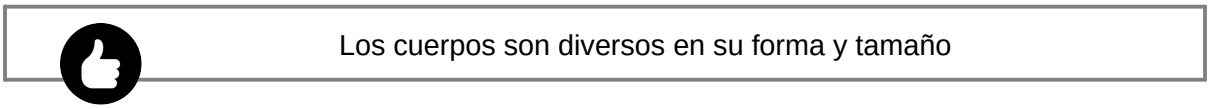
Este fue el impacto en unas remotas islas de un modelo cultural en el que prima la delgadez, no importa el tipo de cuerpo que tengas genéticamente. El estándar actual de belleza es arbitrario, no es respetuoso con la diversidad de cuerpos y formas. Al **asumirse** como algo normal, lleva al rechazo del propio cuerpo y al sufrimiento emocional de millones de mujeres que, por muchas dietas y ejercicio que hagan, nunca lograrán tener un cuerpo delgado. Pero este modelo no es ni «normal» ni «saludable», es solo cultural y, como tal, puede ser rechazado o aceptado.

En el caso de los hombres, la presión sobre su cuerpo también empieza a notarse en la sociedad y es cada vez más intensa. Basta con ver cualquier película actual o los anuncios para darnos cuenta de qué modelo de cuerpo masculino está imponiéndose. Recordemos la película *300*, del año 2006, en la que los espartanos, dirigidos por Leónidas, sucumbían en la batalla de las Termópilas frente a las tropas del emperador persa Jerjes.

En ella, nos muestran el modelo masculino que se está imponiendo. Un cuerpo fuerte y musculoso en el que el paquete de abdominales es imprescindible. Sí, es fundamental hacer algo de

culturismo (*bodybuilding,* en inglés) para tener la tableta de músculos abdominales y ser atractivo. El cuerpo no debe tener pelo, ya no se lleva el pelo en el pecho, la hombría y el pelo en el cuerpo ya han pasado de moda. Depilarse las piernas, las axilas o el cuerpo ya no es exclusivo de las mujeres. Además, el hombre ideal lleva el pelo corto y barba, como símbolo de masculinidad.

¿Son la mayoría de los cuerpos masculinos así? En absoluto. Como en el caso de las mujeres, se toma como modelo uno que es minoritario, que responde a una herencia genética y que se impone como el prototipo de masculinidad.



¿Pueden todos los hombres tener un cuerpo como en la película *300*? En absoluto, los cuerpos son fruto de la herencia genética y si uno es gordo, bajo o delgado no encajará, y es posible que en unos años se sienta mal, falto de atractivo, inadecuado e inseguro con su cuerpo. Esto está empezando con los adolescentes, y en unos años será una realidad para muchos hombres.

En torno a los modelos de belleza masculina y femenina se crea una industria con diferentes soluciones para alcanzarlos: gimnasios, entrenadores personales, dietas, productos alimenticios, complementos nutricionales, centros de belleza, cosmética, perfumería, centros de depilación, barberías, peluquerías, revistas, etcétera.

Hemos identificado los modelos de belleza **asumidos** como normales para los dos géneros por amplias capas de la población. Son modelos que no tienen nada que ver con la salud y el bienestar personal, pero que no se cuestionan ni se entienden como una moda arbitraria que responde a intereses económicos, sociales y políticos. La sociedad creada por el liberalismo económico nos ha convertido en consumidores y entiende nuestro cuerpo como un elemento importante en este mercado del consumo.

En este contexto de mercado, donde el cuerpo es un elemento importante para consumir y donde hay un modelo claro de belleza

femenina y otro emergente de atractivo masculino: ¿qué relación tenemos con nuestro cuerpo?

RESUMEN

- Tu cuerpo es fruto de tu herencia genética.
- Los cuerpos son diversos en su tamaño y forma.
- Los estándares de belleza actual son arbitrarios.
- Los modelos de belleza vigentes marginan a la mayoría.

Posiblemente te maltratas cada día sin saberlo

Cuando sales de la ducha y te ves en el espejo, inevitablemente ves tu cuerpo y, como a la mayoría de mis clientes, probablemente te viene un «¡ufff!». Este «¡ufff!» es lo que te dices y sientes cuando ves tu cuerpo. ¿Este «¡ufff!» es positivo o negativo? Seguramente es negativo. La mayoría de las personas experimentan rechazo, crítica, negatividad y también pensamientos y emociones negativas.

Lo cierto es que si alguien te repitiese cada día lo que te dices a ti mismo al salir de la ducha, no lo tolerarías y harías callar a esa persona porque no te estaría tratando bien diciéndote ese «¡ufff!». Lo que no permitirías que te hiciese otro te lo haces a ti mismo sin darte cuenta. Y si no te tratas bien, eso tiene un nombre.

¿Sabes que posiblemente te **maltratas** cada día sin saberlo? Esta afirmación es bastante dramática, pero es la realidad diaria de muchas personas, que lo hacen sin darse cuenta. Toda dieta tiene su origen en pensamientos negativos sobre el cuerpo. Sin pensamientos negativos sobre el cuerpo no tendría sentido empezar una dieta. Vamos a explorarlo.

La realidad es que muchas personas tienen una relación negativa con su cuerpo; en ocasiones, es tremendamente negativa, he tenido clientes que odian su cuerpo. Es probable que se maltraten de forma automática, sin darse cuenta, como algo normal, lo hacen sin ser conscientes. La clave es darse cuenta, ser conscientes de lo que nos hacemos. No para sentirnos culpables, sino para poder cambiarlo. Ser

consciente de algo que me perjudica es el primer paso para poder cambiarlo.

Ser consciente del maltrato que nos hemos infligido es el primer paso para dejar de hacerlo. Porque este «¡ufff!» es más frecuente de lo que parece. Este «¡ufff!» no solo aparece en el espejo por la mañana, también al abrir el armario, al ir a vestirse y ver la ropa del pasado, el presente y el futuro; al ponerse una prenda y que no quepa; al comer demasiado; al verse reflejado en un espejo; al sentirse lleno después de comer en exceso; al pesarse en la báscula; al oír un comentario negativo; al compararse con otra persona, etcétera.

El espejo

He tenido clientes que tienen espejos en los que solo se ven de cuello para arriba y otros que simplemente no se miran en el espejo prácticamente nunca. Pero, por mucho que eviten ver su cuerpo, no pueden evitar sentir lo que sienten. Los sentimientos no están en el espejo, sino en su interior, aunque rehúyan mirarse.

El doctor Thomas F. Cash es una autoridad en el campo de cambiar la imagen corporal y afirma: «Una imagen corporal problemática e insatisfactoria puede cambiarse [...] hasta lograr su aceptación y disfrute».

Judith Rodin, en su libro *Body Traps* (Trampas del cuerpo) afirma: «No necesitas perder peso para cuidar de ti misma. De hecho, el proceso es exactamente al revés». En mi experiencia, las personas cuya prioridad es adelgazar tardan más en conseguirlo, mientras que las que priorizan cuidarse y sentirse bien consigo mismas tardan menos en perder peso y disfrutan más del proceso de adelgazar. De alguna manera, la prioridad de perder peso les hace estar más en la cabeza y que les cueste más conectar con su cuerpo.

Jane R. Hirschmann y Carol H. Munter afirman en su libro *La obsesión de comer: cómo superar la compulsión hacia la comida*: «Cuánto más inaceptable sientes [tu cuerpo], menos capaz eres de cambiarlo».

Aceptar tu cuerpo es fundamental para adelgazar consistentemente. Esto significa **aceptarlo** con la forma y el tamaño que tiene ahora, en este momento. Te propongo dar un paso definitivo en la relación que tienes con tu cuerpo.

La clave para cambiar la relación con el cuerpo es aceptarlo

A algunas personas les cuesta entender por qué deberían **aceptar** su cuerpo si no les gusta, lo rechazan, lo juzgan, lo critican y se sienten fatal siendo así. Voy a explicarte la razón. Cuando rechazas algo, tu cuerpo en este caso, le estás poniendo energía negativa, y así haces que sea más intenso y dure más. En este caso, detestar tu cuerpo hace que sigas con más sobrepeso, durante más tiempo y que lo pases mal emocionalmente.

Para que te quede más claro, seguramente has conocido personas insoportables, inaguantables, con las que inevitablemente has tenido que convivir, que te han irritado y a quienes has rechazado. Esto duró un tiempo hasta que, por fin, un día decidiste: «Es como es». En ese momento, la relación cambió y fue más fácil. ¿Qué hiciste al decidir «es como es»? Pues **aceptar** a esa persona, exactamente. **Aceptar** lo que es, lo que hay.

Aceptar el cuerpo no significa tirar la toalla o rendirse. Significa que no te gusta lo que ves en el espejo, pero es lo que es, es lo que hay aquí y ahora. Ese cuerpo delante de ti en el espejo nunca cambiará si lo sigues rechazando, y solo tú lo pasarás mal. **Aceptar** tu cuerpo es un acto de valentía y de inteligencia. Es decir: «Así es como soy ahora. No sé cómo será mi cuerpo en el futuro. Sé que, si quiero cambiar, primero he de empezar a sentirme bien conmigo como soy ahora».

Aceptar tu cuerpo es un acto de coraje y de inteligencia

La mayoría de las ideas sobre el cuerpo que tienes no vienen de ti, son de la sociedad que impone un modelo, vienen de fuera. Tú puedes evaluar si quieres que el modelo de belleza actual que prima la delgadez siga siendo el tuyo, puedes rechazarlo y tener tu propio punto de vista, como los tienes en muchos otros aspectos de la vida.

Cuando decidas empezar a aceptar tu cuerpo, descubrirás que los pensamientos negativos sobre él continúan ahí, porque llevas años así y son automáticos. Esto es lo que puedes hacer cuando te sorprendas con un pensamiento crítico sobre tu cuerpo, un «¡ufff!», di: «**Acepto mi cuerpo y elijo respetarme**». Puedes hacerlo en voz alta o

mentalmente, según la situación. Al repetir esta frase de manera consistente, desprogramas el rechazo a tu cuerpo y así el maltrato será cada vez menos frecuente y menos intenso.

Repitiendo esta frase, «**Acepto mi cuerpo y elijo respetarme**», empiezas el proceso de cambiar la relación con tu cuerpo. Notarás el cambio a lo largo del tiempo si eres consistente.

El siguiente paso para aceptar tu cuerpo es empezar a mirarte en el espejo. Si no tienes, te sugiero que consigas uno de cuerpo entero. Aprovecha para mirarte en él cuando sales de la ducha, sí, de cuerpo entero y sin ropa. Para aceptarse hay que conocerse. Tienes que ver quién eres físicamente para empezar a aceptarte progresivamente.

Al principio te verás cómo una persona gorda y no te gustará, porque lo ves como un todo que es gordo. Una clienta me contó esto. Su hijo de 5 años llegó a casa después del colegio y ella notó que algo le preocupaba. Le preguntó y el niño le contestó: «Mamá, estoy triste porque mis compañeros dicen que eres gorda y se ríen de ti. Yo te quiero tal como eres, son tontos». Este niño veía a su madre como era realmente, más allá de los kilos. ¿Qué eliges ver tú cuando estás delante del espejo?

Piensa en el rostro, la mayoría de las caras no encajan en el ideal de belleza, pero la mayoría de la gente no detesta o critica su rostro. Vemos el rostro frecuentemente en el espejo y lo aceptamos sin más. De la misma manera, si empiezas a mirar tu cuerpo diariamente en el espejo sin juzgarte, de una forma neutra, lo irás aceptando paulatinamente como has hecho con tu cara.

Cuando lleves un tiempo mirándote en el espejo, empieza a fijarte mejor, recorre tu cuerpo, obsérvalo. Tómate tu tiempo. Nota qué partes te parecen más agraciadas, cuáles te resultan atractivas. Mírate sin reproches, sin criticarte. Si surge la negatividad, paras y sigues al día siguiente otra vez.

La báscula

También te sugiero que te deshagas de la báscula o la guardes. Es contraproducente cuando estás empezando a aceptar tu cuerpo dejar que una cifra determine cómo te sientes. Permitir que un objeto externo te dé un peso y te juzgue es inaceptable en este proceso. Notarás los cambios en tu cuerpo sin necesidad de pesarte.

Pesarse cada día es contraproducente. Mejor guardas la báscula

Hay tres formas de saber que estás adelgazando sin subir a la báscula. La primera es por la ropa, la notas más suelta, más holgada. En los hombres, el cinturón es el mejor indicador. Irás perdiendo tallas y ajustando más el cinturón.

La segunda pista para saber que estás adelgazando es la energía que tienes, el estado de ánimo y la agilidad que ganas al perder peso. La mayoría de mis clientes se sorprenden de que comiendo menos tengan más energía, pero es así.

La tercera es la más agradable, cuando alguien te mira y se da cuenta de que has adelgazado y te lo dice. Cuando reconoce el cambio que has hecho, esos momentos son especiales porque a todos nos gusta que nos aprecien y valoren por lo que hemos conseguido.

El armario

Te recomiendo que abras el armario y dejes solo la ropa cómoda que te va bien ahora. Toda la ropa del pasado y del futuro te sugiero que la guardes aparte. Si es necesario, ve a comprarte ropa, elige prendas que te hagan sentir bien, elegante, atractivo y, sobre todo, que sean cómodas con el tamaño que tienes ahora. El objetivo es que te pongas ropa que te haga sentir bien. Llevar una talla más pequeña no hará que adelgaces, pero te hará sentir incómodo.

Si has empezado a repetir la frase «Acepto mi cuerpo y elijo respetarme» cuando te das cuenta de que te criticas, a mirarte diariamente en el espejo, te has deshecho de la báscula, has ordenado tu armario y llevas ropa que te hace sentir bien, estás empezando a aceptar progresivamente tu cuerpo y estás listo para vivir tu vida.

Si en el pasado has hecho o dejado de hacer cosas por tu peso, ahora que aceptas más tu cuerpo y te aceptas más a ti, es el momento de elegir. Cuando te aceptas, tu peso ya no determina lo que haces o dejas de hacer. Te sientes con derecho a vivir tu vida.

Una clienta de 35 años que era alta y con un cuerpo grande me confesó que iba de casa al trabajo y del trabajo a casa. No salía nunca, no tenía vida social. Le daba vergüenza su cuerpo y se recluía en casa. Su cuerpo en Alemania sería normal, pero aquí destacaba. El problema era su percepción y cómo lo vivía, no su cuerpo.

Cheri K. Erdman, autora del libro *Nothing to Lose* (Nada que perder), expresa claramente su punto de vista sobre la aceptación del cuerpo y las dietas: «La esencia de mi definición de la aceptación del tamaño del cuerpo se basa en no hacer dietas. Creo que, si estás haciendo una dieta para bajar de peso, no estás aceptando tu cuerpo tal cual es. Las dietas son una forma distorsionada de relacionarse con el cuerpo, una forma de negarlo, controlarlo y maltratarlo».

Hace años se consideraba que la relación entre el peso y la altura determinaba si una persona tenía o no tenía sobrepeso. Este método fue muy criticado porque tuvo su origen en los datos obtenidos por una compañía de seguros estadounidense entre sus clientes blancos, y se extrapoló a toda la población sin tener en cuenta la diversidad; por eso se fue descartando.

Actualmente, el indicador es el índice de masa corporal. También se cuestiona porque no tiene en cuenta la masa muscular, ya que los músculos pesan más que la grasa. Muchos deportistas profesionales tienen un IMC muy alto y eso los clasifica como obesos, cuando no lo son, muchos son delgados pero musculosos.

Kelly Brownell, científica de la Universidad de Yale y experta en obesidad, afirma que «el IMC no es particularmente relevante, cualquiera que sea el límite. Mucho más importante que un número, es cómo mejorar la salud de la población. Si los factores necesarios para mejorar la salud deben ser cambiados, todos se benefician, sin importar cuál es el IMC».

Cuando te veas en el espejo te sugiero que pienses algo como esto:

> Este es mi cuerpo. Lo que veo es un reflejo de mi herencia genética, mi edad, mi historia con las dietas y mi historia con la comida.

RESUMEN

- Muchas personas con sobrepeso rechazan su cuerpo, lo juzgan o lo critican.
- El rechazo del cuerpo impide adelgazar consistentemente.
- Los pensamientos de rechazo del cuerpo son una forma de maltrato.
- Ser conscientes de lo que hacemos nos permite cambiar.
- Es fundamental empezar a aceptar el cuerpo para desprogramar el maltrato.

Por qué tienes sobrepeso

Puede suceder que hayas engordado como consecuencia de un cambio hormonal, de los efectos secundarios de algún tipo de medicación o de alteraciones de la tiroides, pero en la mayoría de los casos se engorda porque se come más de lo que se gasta a lo largo del tiempo.

Mi Método es eficaz para las personas que han engordado porque han puesto en su cuerpo más energía de la que han gastado. Es decir, que han comido más de lo que su cuerpo ha consumido. No importa si tienes cuatro kilos de más o 50 kilos de sobrepeso. Los tienes porque no has gastado todo lo que has comido, y esa energía extra se ha ido acumulando en forma de grasa (kilos) en tu cuerpo.

Para muchas personas, unos pocos kilos de más son muy incómodos. Pero, aunque asumimos que más kilos generan más incomodidad, esta sensación es subjetiva y no depende tanto de los kilos de sobrepeso como de la forma en que los vive cada persona.

Tan incómodo puede ser tener dificultades para atarse los cordones del calzado, como no poder levantarse del suelo sin ayuda, tener esos «michelines» incómodos o no perder cuatro «molestos» kilos de sobrepeso.

Mi Método no es adecuado para las personas que hayan engordado como consecuencia de una patología o de los efectos secundarios de enfermedades o de los medicamentos. Estas situaciones requieren un tratamiento que mi Método no facilita.

Lo que tienen en común todos mis clientes es que comen en exceso o compulsivamente y han engordado a lo largo del tiempo. Aunque muchos intentan controlar lo que comen y han hecho dietas, su realidad es que la comida les controla y comen en exceso sin poder evitarlo debido a hábitos, estímulos y emociones.

Tu peso actual = lo que has comido – lo que has gastado

Se pueden tener solo cuatro kilos de más y tener una fuerte mentalidad de dieta y pasarlo muy mal por el descontrol en las comidas, la ansiedad y los atracones.

Voy a explicarte algo que no es conocido, pero que explica por qué hay personas saludables que no comen en exceso y parecen no tener problema en comer cuando sienten hambre y parar de comer cuando ya sienten que tienen suficiente.

Stanley Schachter fue un eminente psicólogo que, en 1968, publicó en la revista *Science* un estudio, «Obesity and eating: internal and external cues differientally affect the eating behavior of obese and normal subjects» (Obesidad y alimentación: las señales internas y externas afectan de manera diferencial el comportamiento alimentario de sujetos obesos y normales), en el que demostró que las personas a la hora de comer se dividen en dos grupos. Por un lado, están las personas que hacen caso de **señales externas** para comer, por ejemplo: horarios de comida, hábitos, emociones, estímulos visuales u olfativos, vida social, etcétera.

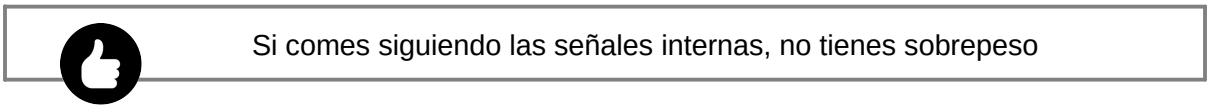
Seguramente te resulta familiar. Es la hora de comer y comes, quedas con una amiga y tomas algo, vas al cine y compras palomitas o chuches, pasas por una cafetería o pastelería y no puedes evitar parar y tomar algo, te sientes mal por algo y comes, etcétera. Lo que te rodea externamente influye de una forma clara en que comas. Muchas veces comes sin tener hambre. Y, a menudo, comes demasiado. La gran mayoría de las personas come por **señales externas.**

El otro grupo que descubrió Schachter son las personas que comen debido a **señales internas**. Esto significa que tienen una sensación en su estómago y saben que es hambre, igual que beben cuando sienten sed. Y, de la misma forma, notan que están saciadas y paran de comer, igual que cuando ya no tienen sed, dejan de beber. Es

decir, que los **estímulos externos** apenas tienen influencia en su relación con la comida, en su decisión de comer y parar de hacerlo.

Seguramente conoces a alguna persona así, un familiar, un amigo o un conocido. Cuando tiene hambre come lo que le apetece en ese momento y si no tiene hambre no suele comer. Y cuando está comiendo y siente saciedad, para de comer sin guiarse por si queda o no queda algo en el plato. Para de comer y punto. Mucha gente se extraña cuando paran de comer sin más, delante de todos, aunque esté muy bueno y quede comida en su plato. Son personas que suelen sorprendernos, nos parece extraño e incluso incomprensible que haya gente así.

Tras descubrir estos dos grupos de personas a la hora de comer, Schachter siguió investigando y llegó a la conclusión de que las personas que comen siguiendo **señales externas** generalmente **tienen sobrepeso**, porque inevitablemente comen más de lo que su cuerpo necesita. Y las que lo hacen siguiendo las **señales internas** de su estómago **no tienen sobrepeso**, porque comen lo que su cuerpo necesita. Estudios posteriores han validado la importancia de este descubrimiento realizado hace ya más de cincuenta años.



Otros estudios han demostrado que los seres humanos tenemos estas señales internas que nos permiten saber cuándo tenemos hambre y parar cuando estamos saciados desde que nacemos. Pensemos en un bebé, en algún momento después de nacer experimenta una sensación en el estómago que le indica que le falta energía, tiene hambre, y se pone a llorar. Cuando lleva un rato comiendo siente una sensación que le indica que ya tiene suficiente energía, es la sensación de saciedad, y para de comer.

Estas **señales internas** las tenemos en el estómago desde que nacemos, y muchas personas las conservan durante toda su vida, lo que les permite comer cuando tienen hambre, ser saludables y mantener su **peso natural** sin esfuerzo.

Se ha estudiado por qué las señales internas que todos tenemos al nacer se pierden cuando vamos creciendo. La respuesta está en el entorno familiar y social en la infancia. El profesor Leann L. Birch nos

da las claves: «Los intentos de los padres de imponer el control (en las comidas) inhiben la probabilidad de los niños de desarrollar autocontrol».

Muchos padres bienintencionados imponen reglas implícitas o explícitas a la hora de comer. En algunos casos se usa cierto tipo de comida como recompensa y compensación por comer cosas que no apetecen a los niños. También es común en muchas familias que se tengan que comer todo lo que hay en el plato. Cuando los niños se quedan a comer en la escuela es práctica habitual obligarlos a comer todo lo que hay en el plato, aunque no les guste o no quieran más. Estas estrategias de control e imposición afectan negativamente la capacidad de los niños de autorregular su alimentación en cuanto al tipo de alimentos y su cantidad.

Estos estudios dan a entender que entornos familiares o sociales rígidos, en los que se imponen normas que tienden a controlar lo que los niños comen y la cantidad que ingieren, provocan que estos pierdan la capacidad de autorregular cuánto comen. Al perder la conexión con las **señales internas**, pueden desarrollar sobrepeso en el futuro.

Como hemos visto, si sigues **señales externas** para comer, es muy posible que tengas sobrepeso, y si a esto añades la mentalidad de dieta, te resultará muy, muy difícil adelgazar consistentemente y para siempre.

La buena noticia es que este proceso es reversible y actualmente se puede volver a reconectar con las **señales internas** tras un entrenamiento. De esta forma, se recupera la habilidad innata de autorregular lo que comemos. Así se ingiere menos comida de una forma saludable y sin pasar hambre. Y, como consecuencia, se adelgaza y aumenta el bienestar personal. Esta reconexión se logra con mi Método.

Cuando comas, piensa en términos de energía. En condiciones saludables, tu peso es el resultado de la energía que pones en tu cuerpo menos la energía que gastas. Todo lo que entra en tu cuerpo por la boca y va al estómago se transforma en energía o en residuos. A excepción del agua.

Si pones más energía en tu cuerpo de la que gastas, es previsible que engordes. Esta es la causa fundamental del sobrepeso, comer más de lo que gastas. En cambio, si comes igual que lo que gastas, te

mantienes; si pones la misma energía en tu cuerpo que la que este gasta, no variará tu peso.

Pero a la gran mayoría de las personas que comen siguiendo **señales externas** les resulta difícil tomar solamente la energía que su cuerpo necesita, y suelen comer de más y tener sobrepeso que tratan de solucionar con dietas que solo empeoran el escenario y crean más sobrepeso.

RESUMEN

- Tienes sobrepeso porque has puesto más energía en tu cuerpo que la que has gastado.
- Si comes por señales externas, es posible que tengas sobrepeso.
- Cuando comes siguiendo las señales internas de tu cuerpo no engordas.
- Se puede reconectar con las señales internas.

Hacer ejercicio ¿te ayudará a adelgazar?

Entonces, ¿qué hay que hacer para perder peso? ¿Más ejercicio? ¿Gastar más de lo que ingerimos? Tenemos asumido que hacer dieta y acompañarla de ejercicio es la fórmula para adelgazar. Ya hemos visto con detalle que las dietas no funcionan. Pero el ejercicio, ¿nos va a ayudar a adelgazar? ¿Es posible comer demasiado y eliminarlo haciendo ejercicio? ¿Es cierto eso de que se queman calorías en el gimnasio?

Tenemos la creencia de que al igual que podemos poner calorías en el cuerpo, también las podemos quitar. Tenemos la percepción de que el cuerpo es como una máquina que responde a nuestras acciones y deseos. Podemos comer más, pero después, con ejercicio, lo podemos compensar y quemar esas calorías extra. Es decir, podemos poner y quitar energía en el cuerpo a voluntad. Veamos si esta percepción mecanicista del cuerpo es veraz, y si la ciencia confirma esta creencia.

Según Alexxai Kravitz, neurocientífico del Instituto Nacional de la Salud de Estados Unidos, el gasto de energía se realiza principalmente en tres frentes: 1) en el funcionamiento del cuerpo cuando está en

reposo (tasa de metabolismo basal), 2) en la digestión de los alimentos y 3) en la actividad física.

Prácticamente no tenemos control sobre nuestra tasa de metabolismo basal, pero supone nuestro mayor gasto energético. En general, se acepta que, para la mayoría de las personas, representa entre el 60 y el 80 por ciento del gasto total de energía.

La digestión de alimentos solo representa alrededor del 10 por ciento del gasto de energía que realizamos.

Eso deja solo entre el 10 y el 30 por ciento del gasto total de energía para la actividad física, de la cual **el ejercicio es solo un subconjunto**.

Este 10-30 por ciento del gasto total de energía en la actividad física depende de cada persona, y es muy poco comparado con la ingesta de alimentos, que representa el cien por cien de la energía que recibe el cuerpo. Esta es la razón por la cual no es tan sorprendente que el ejercicio genere cambios, pero pequeños, en el peso.

Tu cuerpo consume entre el 10 y el 30 por ciento de energía en la actividad física

En 2012, Herman Pontzer publicó un estudio sorprendente. Analizó con detalle la alimentación, el consumo de energía y el peso de los hadza, una tribu africana de unos novecientos individuos que vive en el norte de Tanzania, en los alrededores del lago Eyasi. Se cree que la zona ha estado habitada desde hace cincuenta mil años, y los hadza actuales sobreviven como lo llevan haciendo desde tiempos inmemoriales, cazando y recolectando bayas y frutos. Esto los obliga a caminar constantemente para conseguir su alimento. Son físicamente muy activos y delgados.

Se midieron de una forma muy precisa sus consumos diarios de calorías y se compararon con los de la población sedentaria de Europa. Los resultados demostraron que, sorprendentemente, queman la misma cantidad de calorías diarias que cualquier europeo medio. Esto es lógico si tenemos en cuenta las conclusiones de Kravitz sobre que el porcentaje de energía que se invierte en la actividad física equivale únicamente a entre un 10 y un 30 por ciento del consumo total. El ejercicio es saludable y recomendable porque tiene beneficios

importantes para la salud, pero no parece ser un factor importante a la hora de adelgazar.

Para explorar los efectos del ejercicio físico sobre el peso, un grupo de investigadores hizo un seguimiento de todo tipo de personas, desde maratonianos a gemelos jóvenes sedentarios, desde mujeres obesas y con sobrepeso a otras posmenopáusicas. Todos estos grupos aumentaron su actividad física corriendo, andando, yendo en bicicleta o con sesiones de entrenamiento personal. En el mejor de los casos, la mayoría de los participantes en estos estudios solo perdieron unos pocos kilos, incluso en escenarios altamente controlados donde sus dietas se mantuvieron constantes.

Kevin Hall creó este experimento para demostrar por qué es poco probable que un programa de ejercicio físico logre una pérdida de peso significativa.

Si un hombre de 90 kilos hace sesenta minutos de ejercicio intenso cuatro días a la semana, manteniendo su consumo de calorías sin variaciones, y lo hace durante treinta días, perderá unos dos kilos al mes. Así, una persona con sobrepeso u obesidad que tenga que perder decenas de kilos debería dedicar una cantidad increíble de tiempo, voluntad y esfuerzo continuado, probablemente muchos meses, para lograr un impacto real mediante el ejercicio.

Por eso los investigadores demuestran una y otra vez que el ejercicio no ayuda a las personas a perder peso. Se necesita un gran volumen de ejercicio constante, diario, sin altibajos, para quemar suficientes calorías para perder peso.

Hacer ejercicio no adelgaza significativamente

Además, según indican varios estudios, las personas que hacen ejercicio suelen tener «comportamientos compensatorios», como aumentar su ingesta de alimentos después de hacer ejercicio, ya sea porque creen que han quemado muchas calorías o porque creen que tienen más hambre. Es típico de las personas que hacen ejercicio comer antes o después de hacerlo porque creen que necesitan energía.

También es frecuente sobreestimar la cantidad de energía que se quema haciendo ejercicio. Porque, por mucho que te emplees a fondo en el gimnasio, una porción de *pizza*, un helado o un bocadillo pueden

hacer que recuperes las calorías quemadas con esfuerzo durante una hora.

También hay un fenómeno llamado de *compensación metabólica* relacionado con los cambios en la forma en que nuestro cuerpo regula la energía después del ejercicio.

Según la fisióloga del ejercicio de la Loyola University, Lara Dugas, cuando haces ejercicio se producen cambios fisiológicos que varían en función de la intensidad del ejercicio y del esfuerzo. En otras palabras, nuestro cuerpo puede luchar activamente contra nuestro esfuerzo para perder peso.

Según se comprobó con un estudio con gemelos idénticos, jóvenes y sedentarios, en el que uno de ellos hacía dos horas de ejercicio diarias y el otro no, cuya alimentación fue pautada por nutricionistas y a quienes se supervisó las veinticuatro horas durante noventa y tres días, cuando haces ejercicio, la tasa de metabolismo basal disminuye (es decir, el cuerpo gasta menos energía) durante el tiempo que no lo estás haciendo.

Este fenómeno sería parte de un «mecanismo de supervivencia»: el cuerpo podría estar ahorrando energía para usar el acumulado, la grasa almacenada, en caso de futuras necesidades energéticas.

Se ha observado también que el gasto de energía se estabiliza en un cierto punto. Después de una cierta cantidad de ejercicio, el cuerpo no sigue quemando calorías al mismo ritmo y el gasto de energía total puede llegar a estabilizarse. Es decir, que el efecto de una mayor actividad física en el cuerpo humano no es lineal.

El cuerpo establece un límite de energía que está dispuesto a gastar, y lo hace independientemente de lo activos que seamos. El cuerpo trata de mantener un nivel concreto de gasto de energía sin importar cuanto ejercicio hagamos. Así mantiene un nivel de reservas constantes en previsión de emergencias.

Si quieres ir al gimnasio o hacer ejercicio, ve porque deseas hacerlo, porque te gusta estar en forma y te apetece, pero no pierdas el tiempo pretendiendo adelgazar o yendo a quemar lo que has comido en exceso.

Lo que hay que hacer para adelgazar es comer menos de lo que gastas, y con mi Método, que explico en la segunda parte, adelgazarás sin pasar hambre, de una forma saludable, progresivamente y sin esfuerzo.

Y, además, y esto te va a sorprender, comiendo de todo, pero desde tu estómago.

RESUMEN

- Si quieres hacer ejercicio, hazlo para sentirte bien.
- Hacer ejercicio para adelgazar no funciona.

Tu estómago es inteligente

¿Te has preguntado alguna vez cómo saben los bebés que tienen hambre? ¿Y cómo saben cuándo están saciados? La respuesta está en las neuronas del estómago.

El nervio vago conecta el hipotálamo del cerebro con el corazón, los pulmones y el sistema digestivo del abdomen mediante millones de neuronas. De hecho, hay tantas neuronas en el sistema digestivo como en el cerebro, por eso se dice que hay un «segundo cerebro» en el abdomen.

Esta inteligencia del sistema digestivo forma parte de un complejo sistema de información, el sistema vagal, que envía señales al hipotálamo del cerebro y, desde ahí, al resto del cuerpo. A continuación, vamos a hacer un resumen de los elementos de este sofisticado sistema que ha descubierto hasta ahora la ciencia. Es un poco técnico, pero vale la pena describirlo.

Los elementos conocidos que pueden actuar en el hipotálamo para disminuir el apetito y aumentar el gasto de energía proceden del sistema gastrointestinal (una proteína similar al glucagón, polipéptido pancreático, péptido YY, colecistoquinina y oxintomodulina), del sistema endocrino (insulina, adrenalina a través de sus efectos beta-adrenérgicos y estrógenos), del tejido adiposo (leptina, visfatina, omentina-1, etc.), del sistema nervioso periférico (efectos beta-adrenérgicos de la noradrenalina) y del sistema nervioso central (CRH, melanocortina, proteína agouti, CART y MCH).

Los elementos con capacidad para actuar sobre el hipotálamo para aumentar el apetito y disminuir el gasto energético proceden del

sistema gastrointestinal (ghrelina y factor liberador de hormona del crecimiento) y del sistema nervioso central (neuropéptido Y, orexinas y canabinoides).

En el hipotálamo se integran las señales aferentes neurales y humorales para coordinar la ingesta (a través de las sensaciones de hambre o saciedad) y el gasto energético (aumentando o disminuyendo el metabolismo basal y la eficacia termogénica del tejido adiposo marrón) en respuesta a condiciones que modifican el equilibrio energético del organismo.

El núcleo arcuato del hipotálamo contiene dos tipos de sistemas celulares: uno constituido por células que disminuyen el apetito o neuronas que contienen proopiomelanocortina, que actúa como precursor de la hormona estimulante de los melanocitos-α y agonista de los receptores para melanocortina 3 y 4; y otro que estimula el consumo de alimentos y contiene neuronas ricas en neuropéptido Y y en un péptido relacionado con la proteína agouti, que aumenta la ingesta de alimentos.

Como puedes deducir, es un mecanismo muy sofisticado, en el que intervienen varios sistemas del cuerpo, que se sigue investigando y del que se van descubriendo más elementos. En la práctica, todo este extraordinario y complejo sistema se manifiesta en el estómago con dos sensaciones: el hambre y la saciedad. Son las **señales internas** de las que hablaba Stanley Schachter.

A partir de ahora vamos a simplificar y a hablar de los indicadores del apetito y de la saciedad. El primero nos indica que nos hace falta energía disparando la señal de hambre física en el estómago y el segundo nos indica que ya tenemos bastante energía y lo hace con la sensación de saciedad.

En tu estómago hay neuronas, hay una inteligencia

Estos indicadores son un mecanismo de supervivencia sin el que no superaríamos los primeros años de nuestra vida. Volvamos a los bebés del principio. Esta inteligencia del estómago detecta que hace falta energía en el cuerpo y dispara una sensación incómoda en el

estómago del recién nacido. El bebé no sabe hablar y reacciona llorando, es su forma de decir que tiene **hambre**.

Cuando le dan de comer, mientras está succionando, esta misma inteligencia detecta que el bebé ya tiene suficiente energía, dispara la señal de **saciedad** en el estómago y la criatura deja de alimentarse. Deja de tomar alimento de inmediato.

Leer esto es una sorpresa para muchas personas que no recuerdan haber sentido estas sensaciones nunca, o muy raramente. Todos sabemos fácilmente cuándo tenemos sed y cuándo hemos bebido suficiente. En cambio, nos es difícil identificar con claridad si tenemos o no tenemos **hambre**. Y, cuando comemos, no sabemos si hemos llegado ya al punto de **saciedad**. Es decir, que al cuerpo no le hace falta más energía.

Estos dos indicadores están en nuestro estómago toda la vida y, aunque muchas personas no los noten, es posible reconectar con ellos.

La clave de una alimentación saludable está en el estómago

Es un hecho que la mayoría de las personas están desconectadas de las sensaciones en su estómago. Seguramente te preguntarás: ¿cómo perdí la conexión con los indicadores del **apetito** y de la **saciedad**? ¿Cuál es la razón de que generalmente no note la sensación de **hambre** y rara vez tenga sensación de **saciedad**?

Descubramos primero qué pasó con el indicador de la **saciedad**. Vayamos a la infancia, cuando te sentabas a comer en la mesa, te ponían un plato, comías una parte, notabas la sensación de **saciedad** y decías que no querías comer más porque no tenías más **hambre**. En esa época estabas conectado con tu estómago, las **señales internas** funcionaban y notabas la sensación de **saciedad** claramente.

Cuando decías espontáneamente que no tenías más hambre y que no querías más, seguramente oías de tus padres o cuidadores este tipo de frases u otras parecidas:

- Tienes que comértelo todo.
- Hasta que no te lo comas todo, no te levantarás de la mesa.
- Si no te lo comes todo, no irás a jugar.
- Te quedarás sin postre si no te lo comes todo.

• Te comerás para cenar lo que dejes en el plato.
• En esta casa no se tira nada.
• Si no te lo comes todo, no crecerás.
• Si no te lo comes todo, enfermarás.
• Hay niños en África que pasan hambre.
• Come, come, come.

Los niños sienten de forma natural que no tienen más **hambre**. La insistencia bienintencionada, pero contraproducente, durante la infancia en que se coman todo lo que hay en el plato hace que la sensación de **saciedad** se desconecte. Y, lo que es más importante, que dejemos de confiar en la capacidad de autorregulación de la ingesta de alimentos desde **señales internas** (la sensación de **hambre** y de **saciedad**) y nos guiemos por **señales externas,** como las horas de las comidas.

Unas preguntas para saber dónde estás: ¿te comes prácticamente siempre todo lo que hay en el plato? ¿Te sientes lleno y dices: «Un par de bocados más y me lo acabo»? ¿Tienes tendencia a acabar los platos de los demás, especialmente si tienes niños, para que no sobre nada? ¿Te sabe mal dejar algo de comida en el plato, haces un esfuerzo y te lo comes?

Comerte cada día todo lo que hay en el plato es uno de los hábitos negativos que te han hecho engordar, porque comes constantemente más de lo que tu cuerpo necesita. No debería ser la cantidad de comida puesta en el plato la que determine cuánto comes, sino la sensación de **saciedad** en el estómago la que te indique cuándo tienes bastante energía y puedes parar de comer.

Si tienes una botella de agua cuando comes, ¿te esfuerzas en bebértela toda, aunque no tengas sed?¿Te sabe mal dejar agua en la botella porque haya zonas del planeta que tienen sequía? No, simplemente bebes la que necesitas. Vamos, que ni siquiera piensas en ello, bebes y ya está. Pero con la comida no es así… Curioso ¿verdad?

Ahora vamos a descubrir cómo se desconectó el indicador del **apetito**. En la sociedad moderna, los horarios de las comidas están bien definidos: desayuno, comida y cena. Esto es lo habitual y lo que sigue la mayoría de la gente diariamente. Te sorprenderá descubrir que es solo un hábito social y que no responde a las necesidades físicas reales del cuerpo.

¿Te ha pasado alguna vez que es la hora de comer o de cenar, notas que no tienes hambre, pero comes porque toca comer, porque es

la hora? Esto es más frecuente de lo que creemos. Tenemos tan asumido comer a las horas que toca que lo percibimos como algo natural, lógico y saludable.

Comer a unas horas determinadas cada día te ha desconectado de la sensación de **hambre física**. No podrás sentir nunca la sensación de **hambre física** si comes siempre tres veces al día. El hipotálamo no recibe la información de que te hace falta energía, porque pones constantemente energía en tu cuerpo antes de necesitarla. Es como si pusieses gasolina en el coche cuando te queda un cuarto o medio depósito lleno, nunca se disparará el indicador de que falta gasolina.

Muchos de mis clientes reconocen que no saben lo que es tener **hambre física**, porque llevan años comiendo cuando toca comer, **por señales externas**. Confunden el deseo de comer, me apetece comer esto, qué bien huele, qué buena pinta tiene, es la hora de comer, con el **hambre física**. Todo lo que he enumerado antes son pensamientos, hábitos, estímulos o impulsos, pero no son **hambre física**. Todo eso está en la mente. El **hambre física** es una sensación en el estómago.

Comer cuando toca comer, sin **hambre física**, es otro hábito negativo que nos hace engordar. Acabamos comiendo más de lo que realmente necesitamos, porque comemos debido a unos hábitos sociales negativos asumidos por todos.

Una clienta se quedó estupefacta cuando expliqué esto en mi seminario. Me di cuenta de que tenía que decir algo importante para ella. Le di la palabra y nos explicó que hacía seis años había adoptado una niña etíope de diez años. Su hija, de constitución delgada, siempre se dejaba comida en el plato y siempre parecía comer poco, aunque su madre insistía en que se lo comiese todo y en que comiese más. Su hija no le hacía caso, y no había cedido en seis años. Su madre la había llevado a varios pediatras e incluso a un psicólogo para que la convenciesen de que comiese más, pero la niña tenía sus hábitos bien arraigados y no cedió, siguió comiendo según lo que su cuerpo necesitaba, siguiendo las **señales internas** del estómago, tal como había aprendido y hecho en sus primeros diez años de vida en Etiopía. Esta madre bienintencionada se dio cuenta del error que estaba cometiendo y de lo importante que era que su hija siguiese comiendo siguiendo los indicadores del estómago.

La desconexión con el apetito y la saciedad te ha hecho engordar

La consecuencia de no sentir las sensaciones de **apetito** y **saciedad** es que se acaba comiendo en exceso, ingiriendo más energía de la que el cuerpo necesita y, en consecuencia, ganando peso progresivamente. Y esto hace que muchas personas no tengan una buena relación con su cuerpo.

Esta inteligencia del estómago tiene otra característica muy importante. Tu estómago sabe cuándo tienes hambre, cuánto necesitas comer y también qué nutrientes precisas en cada momento. Y esta es una característica sorprendente a la que merece la pena dedicar un apartado.

RESUMEN

- En tu estómago hay una inteligencia.
- Tienes indicadores del apetito y de la saciedad.
- Los indicadores acostumbran a estar desconectados.
- Esta desconexión te ha hecho engordar.
- Puedes volver a reconectar con los indicadores de apetito y saciedad.

Tu estómago sabe qué nutrientes necesitas

En efecto, tu estómago sabe qué nutrientes necesitas. Para explicártelo voy a presentarte a una pediatra, Clara M. Davis, que, hace más de ochenta años, publicó un impresionante estudio titulado «Self-selection of diet by newly weaned infants: An experimental study» (Autoelección de la dieta por recién destetados: un estudio experimental) publicado en el *American Journal of Diseases of Children*.

Es un estudio que se presentó en junio de 1939, en Estados Unidos, recién superada la gran depresión y solo unos años antes de la Segunda Guerra Mundial. Clara M. Davis era una pediatra que se hizo cargo en un orfanato, de forma provisional, de 15 niños, muchos recién destetados y cuyas madres no tenían recursos económicos para sacarlos adelante. Algunos de los niños estaban enfermos cuando

llegaron al orfanato: había varios casos de desnutrición y bajo peso, así como de raquitismo.

Estos 15 niños fueron monitorizados de forma exhaustiva durante el tiempo que estuvieron a su cuidado, entre seis meses (el que menos tiempo estuvo en el estudio) y cuatro años y medio (el que más). Durante este periodo se registró cada gramo de comida que ingerían, así como cada deposición que hacían; se hicieron analíticas y radiografías, y se registraban el peso y la altura de los niños. Se calcula que se hicieron un total de 37.000 registros de comida.

Durante el tiempo que permanecieron en la institución se les ofrecían alimentos que formaban parte de una lista de 33, que incluía todos los grupos de nutrientes. Los alimentos se cocinaban de forma sencilla, sin aliño de ningún tipo (la sal se servía aparte) y se presentaban de forma que los niños pudieran ser autónomos a la hora de comer. Aunque estaban acompañados por personal del centro, no se permitía que estos dieran ningún tipo de indicación o señal a los niños sobre el tipo ni la cantidad de comida que debían consumir. Los 33 alimentos se distribuían en tres o cuatro comidas, en cada una de las cuales estaban representados varios alimentos de cada grupo (proteínas de origen animal, cereales, verduras y frutas, leche). La selección tanto de la cantidad como del tipo de alimentos era completamente libre por parte de los niños, y cuidadosamente anotada por sus cuidadores.

¿Qué se observó en estos niños?

- Todos los niños se recuperaron de sus déficits nutricionales. Esto se comprobó mediante analíticas y radiografías.
- La cantidad de calorías ingeridas al día era normal.
- La cantidad de calorías consumidas por los niños desnutridos era superior a la media al principio y se igualó una vez que ganaron peso.
- El apetito y la selección de alimentos eran aparentemente erráticos, pero se demostraron válidos y consistentes a largo plazo.
- Las elecciones de los alimentos de los niños eran muy diferentes, pero todas eran equilibradas desde el punto de vista nutricional.

Lo que es importante de este estudio es que los niños, que elegían los alimentos que querían y comían la cantidad que decidían, acabaron todos comiendo de una forma saludable y con los nutrientes apropiados para cada uno de ellos según su salud y estado físico.

Este estudio demostró la capacidad de autorregulación de la alimentación basada en **señales internas** y como esta autorregulación tiende hacia una alimentación equilibrada y única para cada persona.

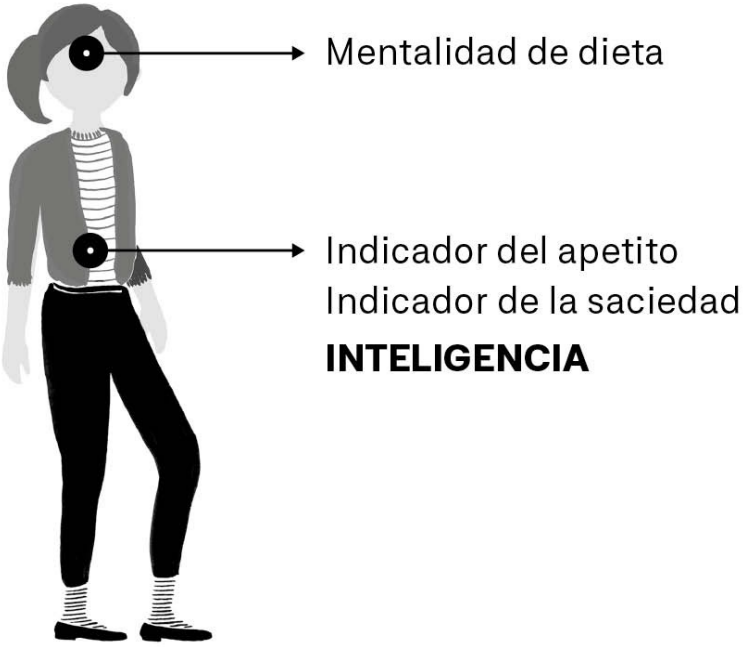
Leann L. Birch, profesor de la Universidad de Pensilvania, estudió en 1995 a los niños cuando comían y notó que sus **señales internas** son sensibles a la densidad de energía de lo que ingieren. Es decir, que paran de comer antes cuando ingieren alimentos con más energía o con más calorías. En cambio, comen más cuando los alimentos tienen menos energía.

Este comportamiento también lo observó unos años antes, en 1974, S. J. Formon con bebés de más de seis meses, que ajustaban la cantidad de leche materna artificial que tomaban según la densidad de energía del preparado. Consumían más si era una leche más diluida y menos si era una lecha más densa.

Según Leann L. Birch, «los niños tienen una capacidad innata para saber cuánto comer según la densidad energética de los alimentos». Cuando los adultos dan libertad a los niños y no intervienen, su forma de comer puede parecer errática o inconsistente, algunos días comen mucho y otros apenas comen. Sin embargo, si observamos durante varios días este comportamiento, vemos que finalmente es consistente y consumen las calorías que necesitan. Este patrón se ha observado tanto en niños en entornos cerrados, tipo laboratorio, como en entornos abiertos.

Esto confirma que los niños tienen una habilidad innata para regular su alimentación de acuerdo con lo que sus cuerpos necesitan para crecer. Y esta habilidad se recupera en los adultos reconectando de nuevo con el estómago.

El ser humano está diseñado con un sofisticado mecanismo para saber cuándo tiene **hambre**, o necesita energía; cuándo siente **saciedad**, porque ya no hace falta más energía, y también para intuir el tipo de **nutrientes** que su cuerpo necesita en cada momento.



La inteligencia del estómago sabe qué **nutrientes** necesitamos y cuáles no son adecuados. Esto es algo que experimentan muchas mujeres embarazadas con los **antojos**. Los antojos son deseos intensos de un alimento y también la sensación de rechazo ante otros. Simplemente hay cosas que **les apetecen** o que ya **no les apetecen**, no es algo mental, sino físico, podemos decir que orgánico, hay casi una necesidad de dejar de comer ciertas cosas que **no apetecen** y de comer otras que necesita su cuerpo.

La inteligencia de tu estómago sabe qué nutrientes necesitas

Pero pasemos de los estudios a la realidad. Te voy a comentar lo que perciben mis clientes cuando han progresado en el Método. Los que comían o bebían «porquerías» notan que, de una forma inconsciente, sin darse cuenta, dejan de comer o beber esos productos o reducen mucho su ingesta porque simplemente **no les apetece**. Es decir, pasan de una forma progresiva e inconsciente a comer de forma más saludable.

«Me apetece» o «**no me apetece**» es el lenguaje de la inteligencia que hay en el estómago, no es algo mental, es orgánico. Es

una necesidad física de comer ciertas cosas y de dejar de comer otras.

A los clientes que tenían la costumbre de no comer verdura o fruta, de pronto les **apetece**, la comen y se sorprenden de que les gusta. Hemos tenido personas que prácticamente no ingerían verdura o fruta y han cambiado su alimentación al reconectar con el estómago. No lo han planeado, ha sucedido al conectar con sus indicadores internos.

Empiezan a notar que **les apetece** comer ciertos alimentos y otros que no, es algo orgánico que sucede con mayor o menor intensidad según los clientes. Los fritos o alimentos grasos **no suelen apetecer** demasiado a las personas que solían ingerirlos con frecuencia en su alimentación.

Los clientes que tenían el hábito de comer carne diariamente han experimentado que ya **no les apetece**, pero es algo físico. Incluso si han persistido y se han forzado a seguir comiendo carne, su cuerpo la ha rechazado. Pero han pasado a tomar otras proteínas.

Tuvimos el caso de una mujer de mediana edad que no tomaba leche de vaca desde hacía años porque entendía que esta es apropiada para terneros, pero no para los seres humanos. De pronto, un día sintió el deseo, el impulso de tomar leche, no lo entendía y estaba perpleja, era como si su cuerpo fuera en contra de sus creencias. En realidad, su cuerpo estaba pidiendo los nutrientes que necesitaba y que contenía la leche.

Estos cambios son orgánicos, físicos, es como si se accediese a una información corporal, que el cerebro reconoce, pero que emana y surge de la inteligencia del sistema digestivo. Todo lo que te he explicado lo experimentan con diferente intensidad las personas que reconectan con su estómago siguiendo mi Método.

Una clienta me comentó entusiasmada que antes de comer, enfrente de la nevera o la despensa, se preguntaba: «¿Qué me **apetece**?», y se sentía encantada por la certera intuición que acompañaba a sus decisiones. Se dio cuenta de que cuanto más preguntaba más acertada era la respuesta orgánica que recibía.

Yo mismo lo he experimentado. No soy vegetariano, pero no suelo comer carne. De hecho, nunca compro carne en el supermercado o la pido en un restaurante. Pero en algún momento a lo largo del año, noto que «**me apetece**» comer carne, y esta sensación no desaparece hasta que la como, puedo pasar unos días con la sensación y solo desaparece cuando finalmente como carne.

He citado varios ejemplos de cómo es la conexión con el estómago y lo poderosa que es a efectos de alimentación, de tomar los nutrientes que necesitas y adelgazar saludablemente.

La inteligencia del estómago es el mejor experto en nutrición que podemos tener, solo necesitamos conectar con esta inteligencia y recibir los mensajes en forma de «**me apetece**» o «**no me apetece**», es algo orgánico, no es mental.

RESUMEN

- Hay una inteligencia en tu estómago.
- Hay dos indicadores en tu estómago: apetito y saciedad.
- La inteligencia del estómago también sabe qué nutrientes necesitas.
- Escuchando a tu estómago evolucionarás hacia una alimentación saludable.
- La gran mayoría de las personas está desconectada de los indicadores de apetito y saciedad.
- Comer siempre a las horas de las comidas es un hábito negativo.
- Comer siempre todo lo que hay en el plato es un hábito negativo.
- La desconexión con los indicadores te ha hecho engordar.

El peso

Millones de personas se pesan cada mañana y la cifra que ven en la báscula influye mucho en su estado de ánimo. Algunas, las menos, se sienten contentas porque han bajado de peso. Muchas se sienten aliviadas porque su peso se ha mantenido. Pero la mayoría se siente fatal porque ha engordado algo.

Pero ¿qué significa ese número en la báscula? Te lo voy a descifrar. De la cifra de tu peso, el 60 por ciento es agua. El resto son sangre y otros fluidos y, también, los músculos y los huesos. Todo ello va envuelto en una bolsa que es tu piel. Tu peso fluctúa durante el día según ganes o pierdas agua. Según la temperatura, porque sudas; o los alimentos salados o dulces que ingieras, que te hacen beber más o menos agua; tu peso corporal puede cambiar hasta en varios kilos. Así que estas variaciones son consecuencia de que el cuerpo está más o menos hidratado. A veces la pérdida de peso se debe a la deshidratación.

Igual que un coche necesita gasolina, nuestro cuerpo necesita energía en forma de alimentos. Tu **peso** es igual a lo que comes menos lo que tu cuerpo gasta. Dicho de otra forma, tu peso actual es igual a la energía que has puesto en tu cuerpo a lo largo del tiempo menos la energía que ha gastado. Si pones más energía de la que gastas, engordas. Si pones la misma energía que usa tu cuerpo, te mantienes. Esta energía se mide en **calorías**, que no suelen tener muchos fans.

Peso actual = comido – gastado

En este punto parece lógico pensar que para adelgazar hay que poner menos energía en el cuerpo que la que gastamos. Menos calorías es igual a adelgazar. Hay toda una industria de la alimentación que nos suministra todo tipo de productos *light* y bajos en calorías. Y comer se ha convertido en una experiencia diaria teñida de ansiedad y miedo a engordar. Parece que la comida es el enemigo, y que vivimos en una guerra contra las calorías y el sobrepeso.

Es un error considerar el cuerpo como una máquina que, bien controlada desde la cabeza, nos dará los resultados que queremos. La realidad es mucho más compleja. Dos personas pueden comer exactamente lo mismo, por ejemplo, 100 calorías de patatas, y una puede absorber el 95 por ciento de esas calorías y la otra el 85 por ciento. Cada una absorbe un número diferente de calorías a pesar de haber comido exactamente lo mismo. Puede pasar también que, cuando se han absorbido los nutrientes, en una persona se active una reacción química que transforma parte de esta energía en calor que se disipa desde el cuerpo (termogénesis). En cambio, la otra persona puede acumular esta energía en forma de grasa.

Cada cuerpo responde de forma diferente, y esto no es algo controlable desde la mente. Recuerda que el cuerpo no es una máquina y estas respuestas diferentes dependen de la genética, con cientos de genes implicados, que a su vez son influidos por la alimentación y la vida en general. También influye la medicación que se pueda estar tomando y el tipo de flora bacteriana del sistema digestivo, que es resultado de una alimentación rica o pobre en nutrientes. Depende también de si la persona vive en ambientes contaminados y, finalmente, del estilo de vida y del estrés, así como de los pensamientos y sentimientos que tenga al comer, que pueden afectar al metabolismo y alterar la absorción de nutrientes.

Como ves, cada cuerpo absorbe y usa las calorías de forma diferente. Y todo forma parte de un mecanismo complejo en el que intervienen muchos factores que no se pueden controlar. Las etiquetas que hay en los alimentos y que informan del número de calorías son simplemente orientativas, no son exactas. Y aunque lográramos saber exactamente las calorías que ingerimos al comer, nunca sabríamos exactamente qué sucede en el cuerpo.

Como ya hemos dicho, el cuerpo consume diariamente energía, calorías, de tres formas. La primera es en el metabolismo en reposo, que supone del 60 al 80 por ciento del consumo. La mayor parte de la

energía que consume el cuerpo se invierte en los complejos mecanismos para que este funcione. El metabolismo de cada persona es diferente y hay factores genéticos que influyen poderosamente en él. También hay que tener en cuenta que, cuando hay más músculo, hay más necesidad de energía; en cambio, la grasa requiere poca energía.

La segunda fuente de consumo de energía es la actividad física, que incluye desde moverte para ir al trabajo hasta hacer ejercicio. Toda la actividad física que se realiza en un día supone entre el 10 y 30 por ciento del gasto de energía diario.

La tercera fuente de consumo de energía es el proceso de digestión y metabolización de los alimentos, que equivale a un 10 por ciento de la energía que se gasta cada día.

El cuerpo humano es muy eficiente en el uso de la energía. Imaginemos que quieres correr un maratón, que es un poco más de 42 kilómetros. Dependiendo de tu forma física y de otros factores, quemarás unas 2.600 calorías. Un coche, para recorrer la misma distancia, consumirá la gasolina equivalente a 31.000 calorías. El coche gasta doce veces más energía que el cuerpo humano en recorrer la misma distancia.

Veamos lo que dice el profesor Jeffrey M. Friedman, especialista en genética molecular de la Universidad Rockefeller de Nueva York, en su estudio «Modern Science versus the Stigma of Obesity» (La ciencia moderna versus el estigma de la obesidad) publicado en *Nature Medicine* en 2004. Según este artículo, una persona normal consume un millón o más de calorías al año y su peso al alcanzar la edad adulta, si no hace dietas, cambia poco en la mayoría de los casos. Esto nos dice que el sistema de equilibrio de la energía en el cuerpo se regula con una precisión superior al 99,5 por ciento. Esto es imposible de hacer, y mucho menos de mantener conscientemente, aunque sepamos exactamente la cantidad de calorías ingeridas con cada alimento. Así, podemos afirmar que el mecanismo interno de control de la energía del cuerpo, y como consecuencia del peso, liderado por el hipotálamo, es de una gran precisión, muy sofisticado y eficiente, y en él influyen una gran cantidad de elementos interrelacionados. Si lo dejamos actuar sin intervenir, funciona a la perfección.

En cambio, cuando una persona quiere adelgazar, suele hacer una dieta, ejercicio y poner mucha voluntad y disciplina para lograrlo. El principio básico de toda dieta es que si prescindimos de ciertos alimentos o reducimos la cantidad que comemos, adelgazaremos. En definitiva, hacer una dieta consiste en intentar controlar lo que el

cuerpo hace de forma automática. ¿Funciona? Sí, pero solo a corto plazo, a largo plazo las dietas no funcionan. Esta es la experiencia de millones de personas que recuperan su peso después de hacer una dieta.

Te hago una pregunta: ¿cada cuánto te pesas? La respuesta puede ir desde cada día (incluso más de una vez) hasta nunca. Si eres de los que se pesan, ¿verdad que hay un «¡Ufff!» negativo en general? Probablemente sí. Muchas personas arrastran durante el día el estado anímico negativo que les ha producido ver su peso en la báscula. Fíjate, la cifra en la báscula puede determinar cómo te sientes. ¿Realmente quieres seguir pesándote y seguir sintiéndote mal?

Recordemos cómo sabe una persona que está adelgazando sin usar la báscula. Hay tres elementos que nos indican que hemos perdido peso: se nota en la ropa; nos sentimos más ágiles, con más energía física y mejor estado de ánimo; y las personas de nuestro entorno lo notan, nos lo dicen e incluso nos felicitan.

Visto lo anterior, ¿realmente necesitas pesarte con tanta frecuencia? Posiblemente crees que así puedes controlarte mejor, para no pasarte. Pero no, no sirve para controlarte, sino todo lo contrario, sirve para descontrolarte; ¿cuántas veces la frustración por tu peso en la báscula te ha llevado a comer en exceso?¿Cuántas veces, al ver que has adelgazado, te has sentido con derecho a «premiarte» por haber perdido unos kilos?¿Verdad que te suena?

He tenido clientes que según el peso de la báscula comían menos o se permitían comer más. La cifra de lo que pesaban era la que influía en lo que comían y en cuánto comían. ¿Es saludable comer así?¿Vale la pena vivir así?

Tu peso actual es igual a lo que has comido, por lo menos durante el último año, menos lo que has gastado. Al hablar de peso es importante pensar en términos de energía.

Tu peso es igual a la energía que has puesto en tu cuerpo menos la energía que has gastado. Si pones más energía de la que gastas, si comes más de lo que gastas, engordas. ¿Qué sucede si pones la misma energía que gasta tu cuerpo? En efecto, te mantienes igual.

Y ahora viene la pregunta importante: ¿qué hay que hacer para adelgazar? Si piensas que hacer más ejercicio, esa no es la respuesta. Ya te he explicado lo que dice la ciencia sobre hacer ejercicio para

adelgazar. Los estudios demuestran que lo que quemas en el gimnasio o haciendo ejercicio lo recuperas al salir y tomar algo.

Tuve una clienta que hacía algo que me sorprendió, pedaleaba en la bicicleta dos horas cada día, para después poder comer lo que quería. Vino porque tenía sobrepeso, su explicación era que no tenía tiempo para pedalear más, si no, no tendría unos kilos que le sobraban.

La respuesta a la pregunta que te he hecho antes, qué hay que hacer para adelgazar, es: comer menos de lo que gastas. Es lo que técnicamente se llama *déficit energético*, poner menos energía en tu cuerpo de la que gastas. Con mi Método lo harás sin pasar hambre, porque no es una dieta, y comerás de todo, pero comerás menos progresivamente y sin esfuerzo.

Cuando pregunto a mis clientes para qué han venido al seminario, me dicen que para adelgazar hasta alcanzar su peso «ideal». El peso ideal es eso, ideal. Puede ser lo que pesaban antes de los embarazos, o el peso antes de empezar a engordar, o el que tenían en una época de la vida en que se sentían muy bien con su cuerpo. ¿Es posible volver a ese peso ideal? A veces sí y a veces no. El cuerpo se transforma con la edad, con los cambios hormonales, con los años, con el estilo de vida que llevamos, con nuestra alimentación, con el ejercicio y con las dietas que hemos hecho. Hay personas cuyos cuerpos cambian más que los de otras, así como su peso.

Me sorprendió leer un estudio que demostraba que el peso ideal que desean gran parte de las mujeres en Occidente estaba hasta un 25 por ciento por debajo de su peso natural. Es lógico, considerando que el patrón de belleza femenina actual lo representan las modelos de pasarela, cada vez más delgadas.

RESUMEN

- El cuerpo no es una máquina en la que puedas poner o quitar energía a voluntad.
- Cada cuerpo metaboliza los alimentos de forma diferente.
- El cuerpo regula la energía con una gran precisión.
- Sabes si adelgazas sin pesarte por la ropa, tu energía y la gente que te lo dice.
- Ingerir menos energía que la que gastas es la forma de adelgazar.
- Tu peso ideal es eso, ideal.

El peso natural

Frente al peso ideal está el peso natural, un concepto científico que ya he mencionado y que te voy a explicar porque, probablemente, nunca leerás sobre él en una revista ni lo mencionarán en ningún programa. Hay una parte del cerebro, el hipotálamo, que tiene varias funciones muy importantes, entre ellas, regular el peso. El cuerpo tiende a autorregularse constantemente. Veamos, por ejemplo, la temperatura corporal; si hace mucho calor, sudamos profusamente y, si hace mucho frío, podemos llegar a temblar para mantener la temperatura del cuerpo. Así es como el organismo regula la temperatura, reaccionando ante el entorno climático. La temperatura corporal debe mantenerse dentro de una horquilla o rango para que la vida sea posible. Y esto lo regula el hipotálamo.

El peso natural es un concepto científico

Tu peso natural no es algo que depende del azar, sino que está determinado en gran parte por tu herencia genética. Hay varios estudios que demuestran que en el peso de cada persona tiene una gran importancia la herencia genética. Se realizó un estudio con 540 adultos adoptados y se comprobó que su tamaño y peso era similar al de sus padres biológicos y no al de los padres de adopción.

Otro estudio con hermanos gemelos adoptados por diferentes familias mostró los mismos resultados que el estudio anterior. Aunque fueron criados por separado en diferentes entornos, con diferentes familias, su peso era el mismo. El factor genético determina el peso natural.

Hay estudios realizados con gemelos en los que ambos siguen una dieta, uno hace ejercicio diario intenso y el otro no. La variación de la pérdida de peso, a pesar de la diferencia de actividad física, es muy parecida.

El hipotálamo regula el peso natural. Este no es una cifra exacta, 60 kilos, sino que tiene un rango de fluctuación, con un límite superior y otro inferior. Si hablamos de 60 kilos, el rango puede ser de ±1, ±2,

±3, ±4, ±5… hasta ±10. Es decir, que tu peso natural no es un número de kilos preciso, sino que es un rango, una horquilla de oscilación en la cual se puede mover tu peso subiendo y bajando ligeramente.

El hipotálamo supervisa constantemente el peso porque, si este baja rápidamente, lo percibirá como una amenaza para la supervivencia de tu cuerpo. El hipotálamo no distingue entre una hambruna y una dieta, solo percibe una bajada rápida del peso. Como el objetivo del hipotálamo es mantener el cuerpo en equilibrio, y hacer ajustes cuando las circunstancias cambian (homeostasis), podemos decir que va a luchar para que el cuerpo se mantenga dentro del rango de peso que tienes.

Si te preguntas cuál es tu peso natural, la respuesta es que no se puede saber exactamente, no se ha podido conectar el hipotálamo mediante un cable a un ordenador para averiguarlo. Pero se puede **inferir**. Te voy a dar una pista para satisfacer tu curiosidad. Voy a hablar asumiendo que tienes una edad media y generalizando; si no es así, también te será útil.

Es bastante posible que, cuando eras más joven, comieras de todo, no te preocuparas por la comida y tu peso se mantuviera sin ningún problema. Ese era tu peso natural, y probablemente no te pesabas porque tu cuerpo lo mantenía automáticamente. Si no es este tu caso, sigue leyendo, porque esta información también es importante para ti.

Otra forma de **inferir** tu peso natural. Si has estado una temporada sin hacer dietas, comiendo sin mentalidad de dieta (ya has visto en qué consiste, comer de todo sin preocuparte por el peso y por las calorías), seguramente tu peso se mantenía fluctuando ligeramente, ese era tu peso natural.

Las personas que han hecho dietas con frecuencia no están en su peso natural y es normal que tarden varios meses en alcanzarlo desde que dejan la mentalidad de dieta y conectan con las **señales internas** a la hora de comer. El hipotálamo y el cuerpo tienen que reajustarse ante un nuevo cambio.

Otro factor que hay que tener en cuenta es que el cuerpo no es algo estático, cambia a medida que creces y envejeces, y esto hace que tu peso natural se vaya ajustando. Hay mujeres a las que el cuerpo les cambia en los embarazos; a otras, con la menopausia, y a otras, no. En los hombres, los cambios no suelen ser tan acusados.

Es importante saber que el peso natural puede o no coincidir con el peso que consideras «ideal». Pero no eres tú quien decide, sino un

sofisticado y complejo mecanismo en el hipotálamo del cerebro que es el que determina el peso natural. Recuerda que el cuerpo no es una máquina y que no puedes quitar o poner kilos a voluntad. Las dietas y el ejercicio no son la solución.

Tienes la opción de seguir pensando y deseando tu peso ideal o aceptar que tu **peso natural** es un concepto nuevo pero real que puedes empezar a asumir. La clave es que elijas entre un cuerpo/peso ideal o un cuerpo **saludable** con tu **peso natural**.

RESUMEN

- El hipotálamo regula tu peso natural.
- Tu peso natural es un rango determinado por el hipotálamo.
- Tu peso natural puede no coincidir con tu peso ideal, pero seguro que es saludable.

Emociones que te pueden

Es habitual que las personas coman en exceso cuando tienen ansiedad, estrés o simplemente cuando se sienten mal emocionalmente. Esto, en sí mismo, no es tan terrible si entendemos el porqué de un comportamiento tan arraigado.

Cuando éramos niños sentíamos hambre, una necesidad física, la expresábamos, nos daban de comer y nos sentíamos bien. Aprendimos que teníamos una necesidad, que se manifestaba en una incomodidad física en el estómago, porque teníamos hambre, y que comer aliviaba este, vamos a llamarlo, malestar o incomodidad. Y esto quedó grabado en nuestro inconsciente, comer me hace sentir bien. Satisface una necesidad que tengo y me siento cuidado.

Cuando somos adultos vivimos con frecuencia situaciones incómodas, estresantes, ansiedad y emociones intensas. La vida presenta problemas, disgustos, decepciones, enfados y frustraciones. El recurso que tenemos más a mano y arraigado desde la infancia es comer. Está grabado en nuestro subconsciente desde la niñez, aprendimos que cuando comíamos nos sentíamos bien. Y eso es lo que muchas personas hacen automáticamente cuando se sienten mal. Como ves, es una respuesta natural y humana, buscar alivio cuando nos sentimos mal.

Tengo dos preguntas: ¿comer soluciona los problemas? y ¿comer resuelve las emociones? La respuesta es no. Pero comer nos hace sentir bien. Sí, pero no. Y esta es una gran paradoja. Cuando comemos, el cuerpo segrega endorfinas que nos hacen sentir bien en principio, pero después nos sentimos mal porque hemos comido en exceso. La

gratificación instantánea de comer se transforma en malestar e incluso culpabilidad porque hemos comido demasiado.

Cuando nos damos cuenta de que hemos comido más de la cuenta, la euforia de las endorfinas desaparece y continuamos con nuestros problemas más la culpabilidad por haber comido mucho. Y aquí es donde muchas personas cometen un error, se olvidan de cómo se sentían antes de comer y se enfocan en lo obvio, en que han comido demasiado y están engordando. El efecto de comer en exceso, el cuerpo con más peso, es percibido como el problema.

Tener sobrepeso y un cuerpo que no nos gusta es el efecto de algo más profundo, ¿cómo nos sentimos con nosotros mismos y con nuestra vida?¿Qué pasa en nuestra vida para sentirnos así?¿Por qué tenemos tan a menudo la misma sensación de ansiedad? ¿Por qué tenemos sentimientos recurrentes como inseguridad, miedo, tristeza, soledad, frustración, rabia, etcétera? Generalmente no tenemos respuestas a estas preguntas incómodas que nos confrontan con nosotros mismos.

Muchas personas se centran en el efecto de las emociones, el cuerpo con kilos de más, y se olvidan de las emociones mismas, que son las que les hacen comer compulsivamente. Son tan incómodas, y a veces las personas tienen tan pocos recursos personales para resolverlas, que se vuelcan en lo más evidente, el cuerpo.

Comer como consecuencia de las emociones es una de las causas del sobrepeso

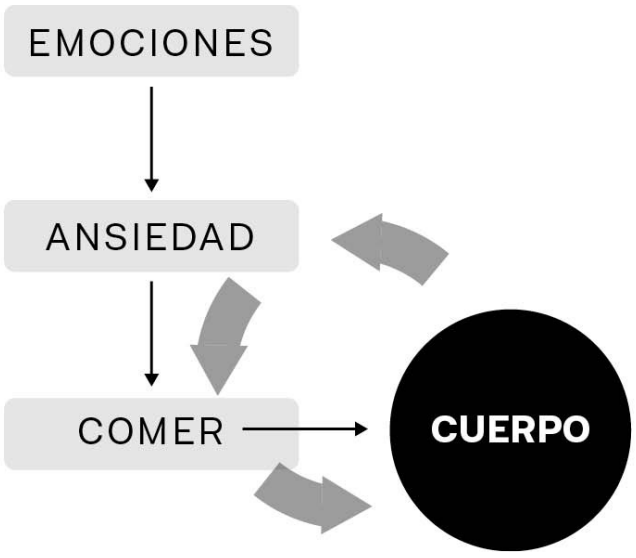
Creen que el problema es su cuerpo porque comen demasiado y creen que cuando adelgacen serán felices y sus problemas de autoestima e inseguridad se resolverán. Millones de personas sufren por tener sobrepeso, el efecto, y se han olvidado de la causa, qué emociones los han impulsado a comer, a engordar y tener un cuerpo que no les gusta. Las dietas refuerzan este pensamiento porque se concentran en el sobrepeso, los kilos de más, el cuerpo que no satisface, y proponen controlar lo que se come para adelgazar.

Este es un error común de muchas personas, lo que ven, el cuerpo con los kilos de más por comer compulsivamente debido a las emociones, se convierte en el problema. En realidad, es solo una

consecuencia. Pero ver el cuerpo a diario en el espejo, al salir de la ducha, y notar que la ropa no cabe al vestirnos es lo obvio, lo que tenemos presente cada día y adquiere una dimensión propia. Se convierte en «el problema», nos enfada e irrita tener un cuerpo gordo.

Estas personas olvidan el porqué, la causa por la que han comido en exceso, las emociones y su incapacidad para resolverlas. La emoción se alivia con comida temporalmente, y el cuerpo se convierte en el problema a resolver. De hecho, parece más fácil adelgazar que vivir las emociones, cosa para la que no solemos tener recursos y en la que hacemos lo que podemos. A menudo con escasos resultados.

Por eso en mi Método enseño una técnica para sentir las emociones. La otra causa muy importante del sobrepeso son los hábitos negativos que veremos en el siguiente apartado. El cuerpo, los kilos de más, el sobrepeso, son solo el resultado, lo obvio, lo que se ve con disgusto, pero no la causa de haber engordado.



Cuando empieces a sentir tus emociones con la técnica que te voy a enseñar, comenzarás a sentirte mejor progresivamente. Las emociones recurrentes serán menos intensas y menos frecuentes. Adquirirás músculo emocional y esto te hará sentir seguridad al abordar las circunstancias de la vida. Áreas de tu vida en las que te sentías bloqueado se liberarán y empezarás a actuar de una forma más natural para conseguir lo que deseas. Descubrirás una voz propia, expresarás lo que quieres y pedirás lo que necesitas. Tu vida empezará

a girar más sobre ti mismo y menos sobre los demás. Empezarás a ser la mejor versión de ti mismo en diferentes circunstancias. Mejorarás la relación contigo mismo, te aceptarás más, serás más paciente y más amable contigo y con los demás. Y además dejarás de comer compulsivamente debido a las emociones y cambiarás la relación con tu cuerpo.

RESUMEN

- Las emociones nos impulsan a comer.
- Comer no soluciona los problemas.
- Comer no transforma las emociones.
- El problema no es el cuerpo con sobrepeso.
- Una de las causas del sobrepeso son las emociones.

Tus hábitos negativos

Un hábito es algo que hacemos automáticamente, sin esfuerzo, sin darnos cuenta, inconscientemente. Los hábitos se crean a base de repetición. Sí. Para crear un nuevo hábito solo tienes que repetir un comportamiento consistentemente durante una cantidad de días seguidos. De esta forma, un grupo de neuronas en tu cerebro lo percibe y crea una serie de corrientes eléctricas y químicas entre sí, hasta conectarse definitivamente y crear lo que se llama *sinapsis*. Es decir, que como has repetido algo una cantidad suficiente de veces, has creado el hábito, y ahora hay un circuito neuronal que puede reproducir el comportamiento automáticamente y sin esfuerzo.

Esta es la ventaja de los hábitos, que no hay que esforzarse, son automáticos. Cada mañana sueles dedicar un tiempo a tu higiene personal sin esforzarte porque es algo automático, y una secuencia bastante repetitiva.

En lo relativo a los hábitos, el cerebro es neutro, puedes crear tanto hábitos negativos como positivos, solo hay que repetir un comportamiento lo suficiente. Además, podemos crear hábitos en cualquier momento de nuestra vida.

Otro aspecto importante de los hábitos es que si no los sigues se crea una sensación de incomodidad, te falta algo. Cepillarse los dientes es algo que sueles hacer cada noche, aunque estés cansado, enfermo, sea tarde o estés achispado. Si no lo haces, es incómodo. ¿Te ha pasado alguna vez que te has dado cuenta ya en la cama de que no te habías cepillado los dientes, y te has levantado para hacerlo porque era más fastidioso esforzarse en no levantarse que ir al baño y cepillarlos?

Si pensamos en comer, también tienes hábitos bien arraigados, algunos de ellos desde la infancia. Y es posible que algunos sean negativos, porque te han hecho engordar. Vamos a descubrirlos.

Seguramente comes un promedio de tres veces al día, generalmente a unas horas establecidas. Desayunas, comes y cenas. Si eres de los que comen cinco veces al día es parecido, pero en cinco ocasiones. Lo has hecho toda la vida, lo hacen todos y parece lo más normal del mundo. ¿Seguro?¿Te ha pasado alguna vez que era la hora de comer o de cenar y has notado que no tenías hambre, pero has comido o cenado porque era la hora, porque tocaba?

Posiblemente lo has hecho más de una vez, comer porque toca hacerlo, porque es la hora. Como tienes el hábito, es más fácil comer, y resulta incómodo no hacerlo, tienes que esforzarte para evitarlo. Es decir, que lo que determina que comas o no es un hábito y no la **señal interna**, la sensación física que te puede decir claramente si tienes hambre.

Comer siempre a las horas de las comidas es un hábito negativo. Te ha perjudicado porque hace que comas, sí o sí, aunque no tengas hambre, y esto, a lo largo de los años, hace que vayas engordando.

Otro hábito negativo que tiene la mayoría de la gente es comerse todo lo que hay en el plato. De pequeños, nos entrenaron y creamos este hábito. Ya de adultos lo seguimos haciendo como algo natural, que todo el mundo hace y es lo normal. ¿De veras?

Cuando compruebo la vigencia de este hábito es impresionante la cantidad de personas que lo tienen. Esto les perjudica porque es tan potente que siguen comiendo aunque se sientan llenos, hasta terminárselo todo.

Durante años te has comido todo lo que hay en el plato, has comido en exceso, sin escuchar a tu estómago, y has engordado. Este es un mal hábito que se transmite de generación en generación, de padres a hijos. En un contexto histórico en el que había escasez de comida era positivo comérselo todo, pero ahora que hay abundancia, no tiene sentido.

Los dos anteriores son los hábitos negativos más importantes, pero cada persona tiene, además, sus hábitos concretos que también son perjudiciales. A continuación, describo algunos más.

Picotear entre comidas es algo muy habitual en muchas personas. Simplemente apetece comer algo, lo tengo a mi alcance y lo hago. Al

final es un hábito que me hace comer entre comidas, y he tenido clientes que picotean tanto durante el día que ya no comen o cenan porque no tiene sentido.

Para las generaciones más jóvenes están los *snacks* en forma de barritas con o sin chocolate, anunciadas profusamente como un tentempié energético cuando tienes algo de hambre. A ello se unen bolsas de patatas fritas y productos similares con diferentes sabores. Hay una industria alimentaria que nos ofrece una gran cantidad de alternativas para comer algo entre comidas o cuando creemos que tenemos hambre y no podemos parar para comer.

Cuando vamos al cine, vemos que muchas personas han creado el hábito de beber un refresco y comer palomitas, chuches, nachos, caramelos, regaliz, chocolatinas, etcétera. Este hábito se reproduce en casa y, cuando vemos una película el fin de semana, el picoteo es algo habitual. Lo sorprendente es que ni siquiera nos preguntamos si tenemos hambre, lo hacemos porque ver una película en el cine o en casa comiendo algo es un hábito que hemos creado.

¿Te apetece comer algo dulce después de cenar? Es un hábito muy extendido, y el chocolate es el producto preferido en estos casos, pero no el único. Parece el complemento ideal después de la cena y antes de irse a dormir. Cada noche un trozo o dos o... de chocolate son muchos kilos de cacao con leche y azúcar al cabo del año.

¿Sueles tomar aperitivo? En muchas regiones es habitual tomar algo antes de la comida y después ir a comer. He visto aperitivos que perfectamente podían ser una comida. Un cliente me dijo que es «para abrir el apetito». Interesante concepto este. Está claro que siempre podemos encontrar argumentos para apoyar lo que hacemos.

He conocido personas que suelen ir al gimnasio y hacen una de estas dos cosas. Algunas comen algo en casa antes de ir a hacer ejercicio y otras lo hacen después de salir del gimnasio. Saben que van a hacer un gasto energético y creen que tendrán hambre después o que deben comer algo antes por si acaso, ya que quemaran calorías. Se olvidan de comprobar si realmente tienen hambre, pero lo hacen por un hábito basado en la creencia de que existe necesidad de más energía cuando hacen ejercicio.

Te cito algunos más, aunque la relación no es exhaustiva. Cocinar e ir probando generosamente o picar algo mientras cocino. Preparar la merienda para los niños y aprovechar para merendar algo también. Tomar un vaso de leche con o sin galletas antes de ir a dormir. Ir por

tal calle e ir a tal sitio donde hacen «eso» que está buenísimo. Tomar algo a media mañana cuando ya he desayunado unas horas antes.

Los hábitos negativos de la mentalidad de dieta son la causa del sobrepeso

Como ves, muchas personas se pasan gran parte del día comiendo como si fuesen atletas profesionales necesitados de energía constantemente. He tenido clientes que no comen porque tengan hambre, sino que comen preventivamente, porque van a pasar varias horas hasta la próxima comida y comen por si acaso, para no tener hambre. Puestos así, por qué no beber también dos litros de agua de un tirón y así no pasamos sed. Por si acaso.

A veces son solo hábitos negativos y, otras veces, una mezcla de hábitos y miedo o prevención. Es sorprendente que algunas personas tengan miedo a que les pase algo por estar unas horas sin comer, cuando su cuerpo tiene un exceso de energía, de kilos, y sería sorprendente que les pasase algo porque precisamente lo que les sobra es energía acumulada en forma de grasa en su cuerpo.

Para cambiar de hábitos, el primer paso es ser conscientes de lo que hacemos y de cómo nos perjudica, y el segundo es crear nuevos hábitos, siendo conscientes de que podemos elegir comer y no es una obligación hacerlo. Cambiar los hábitos es trabajar sobre una de las causas del sobrepeso.

RESUMEN

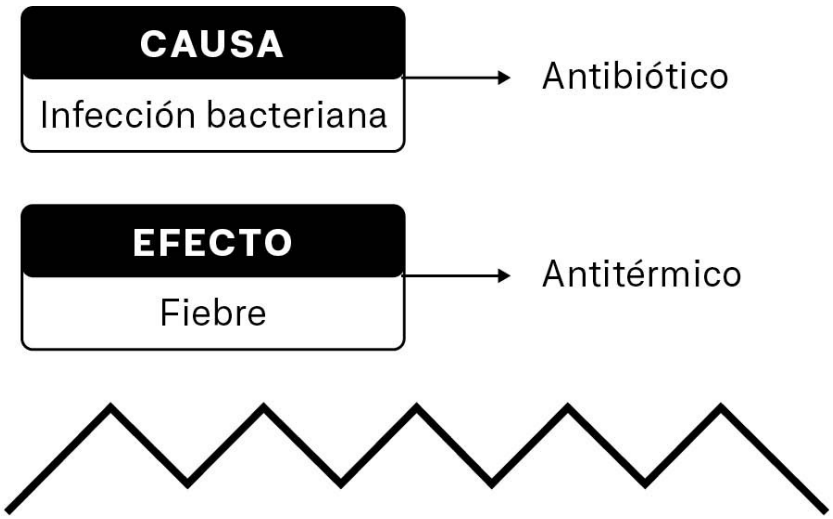
- Los hábitos son automáticos, están en el subconsciente.
- Tienes hábitos negativos que te impulsan a comer en exceso.
- Crearás nuevos hábitos que sustituirán a los hábitos negativos.
- Los nuevos hábitos actúan sobre la causa del sobrepeso.

Causa y efecto

En los apartados anteriores hemos hablado de las emociones y de los hábitos. En las próximas líneas te quedará aún más clara su relación con el sobrepeso, la causa y el efecto.

Te propongo una situación que no cabe esperar que sea real, pero que nos resulta útil para esta explicación. Imagina una persona con una infección bacteriana que tiene fiebre, va al médico y este le receta tomarse antitérmicos para bajarla. El paciente se toma el antitérmico y la fiebre baja inicialmente, pero vuelve a subir, porque la infección continúa. Se toma otro antitérmico y la fiebre baja un poco, pero sube de nuevo por las bacterias. Si sigue tomándose antitérmicos para la fiebre, esta subirá, bajará y así sucesivamente.

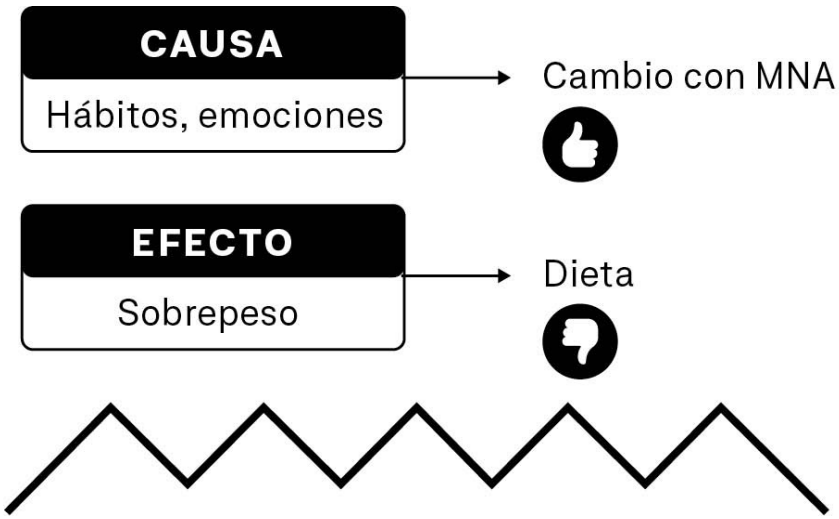
Pero, cuando el paciente toma antitérmicos para la fiebre, ¿está actuando sobre la causa o sobre el efecto? Es obvio que actúa sobre el efecto, la fiebre, porque la causa es la infección bacteriana. Cuando toma antitérmicos, el paciente se está centrando en la fiebre, el efecto, y esta baja, sube, baja, sube, baja, sube, pero no soluciona nada, sino que empeora, y la causa se puede agravar.



Para bajar la fiebre, el paciente tiene que actuar sobre la causa, la infección bacteriana. Si el médico le receta un antibiótico, podrá sanar la infección, la causa, y la fiebre, el efecto, desaparecerá sola. Si actuamos sobre el efecto, no solucionamos los problemas, lo mejor es ir a la causa y resolverla desde el principio.

Vayamos a las dietas, ¿actúan sobre la causa o sobre el efecto? Sobre el efecto. El sobrepeso, los kilos de más, es el equivalente a la fiebre del ejemplo anterior. Y esto es lo que hacen las dietas, se enfocan en los kilos de más, y en crear un «déficit energético» para adelgazar. Nos están diciendo: si comes menos adelgazarás.

¿Solucionamos el sobrepeso con las dietas? Parece que no, el peso baja, sube, baja, sube, baja, sube, baja, sube, y, si has hecho muchas dietas, habrás experimentado que al final raramente baja ya.



Para resolver definitivamente el problema de peso hay que actuar sobre las causas de este. Ya hemos visto que actuar sobre el efecto, los kilos de más, como hacen las dietas, no funciona. Las causas del sobrepeso son dos: los hábitos negativos y las emociones. Son estas dos causas combinadas las que te hacen comer demasiado, y esto provoca el sobrepeso. Con mi Método, mis clientes cambian los hábitos y aprenden a sentir sus emociones. Y, como consecuencia, adelgazan de una forma natural y saludable.

RESUMEN

- Las causas del sobrepeso son los hábitos negativos y las emociones.
- Actuando sobre las causas se adelgaza de una forma saludable hasta alcanzar el peso natural.

SEGUNDA
PARTE

El Método Navarro para Adelgazar

El Método Navarro para Adelgazar (MNA) actúa sobre las dos causas del sobrepeso: los hábitos negativos que te hacen comer en exceso y engordar y las emociones que te impulsan a comer compulsivamente. A continuación, hablaremos sobre cómo crear nuevos hábitos saludables y, en la tercera parte, abordaremos la técnica para resolver las emociones.

Con mi Método sustituirás los hábitos negativos que tienes, y que te han hecho engordar, por cuatro hábitos conectados con el estómago. Los cuatro hábitos están interrelacionados y forman un todo, deben crearse conjuntamente, y es posible que algunos te sean más fáciles que otros. La idea es que al final los tengas todos en modo automático y sean tu forma de relacionarte con la comida. Cuando funcionen solos será porque ya has conectado definitivamente con tu estómago y con las **señales internas** de hambre física y saciedad.

Mi Método se basa en sustituir progresivamente los hábitos negativos que tienes por cuatro nuevos hábitos. Son solamente cuatro, muy lógicos y sencillos de llevar a cabo. Están basados en la inteligencia del estómago, vinculados a los indicadores del apetito y de la saciedad, a la biología humana, en definitiva, a la inteligencia de tu estómago.

A medida que crees los hábitos, harás la transición de comer desde la cabeza, desde la mentalidad de dieta, a comer desde el estómago. Te sorprenderá descubrir que no debes esforzarte para desconectar de la mentalidad de dieta. Basta con que empieces a conectar con tu

estómago siguiendo los hábitos e irás pasando gradualmente de la cabeza al estómago.

Los hábitos no se cambian de la noche al día, se sustituyen **progresivamente**, y requieren un poco de tiempo. Nuestros clientes tardan entre treinta y noventa días de media en hacerlo, porque son cuatro hábitos a la vez. Si tardas menos, enhorabuena; si es un poco más, no pasa nada. Crear un hábito es algo sencillo que solo requiere **repetición**. De veras, no tienes que hacer ningún esfuerzo especial, solo repetir y repetir las pautas que te daré al final para crear los hábitos.

Hay personas que creen que es difícil crear un hábito, que les va a costar mucho, que, después de tantos años comiendo y controlando desde la cabeza, no es posible cambiar; que ya tienen una edad y que esto de cambiar los hábitos es cosa de jóvenes. Todo esto son creencias falsas que te limitan y te impiden cambiar.

La neurociencia nos explica que cuando el cerebro detecta que estás repitiendo un comportamiento, empieza a activar un conjunto de neuronas. Entre ellas se producen una serie de descargas eléctricas y conexiones químicas, y se van conectando. Si sigues repitiendo el comportamiento, acabarás creando una conexión permanente entre las neuronas, llamada *sinapsis*, y así habrás creado el circuito neuronal de este nuevo hábito. Si sigues repitiendo el comportamiento, esta conexión neuronal de las células se recubre con una sustancia llamada *mielina*, que la fortalece.

La neurociencia también nos dice que esta capacidad del cerebro de crear hábitos persiste toda la vida, no depende de la edad, ni del tiempo que lleves ejecutando un comportamiento negativo. La capacidad de crear nuevos hábitos es inherente al funcionamiento del cerebro durante toda la vida.

No hay gomas de borrar los hábitos de la mentalidad de dieta, no hay ningún producto o sistema mágico para cambiarlos. La magia la tiene cada persona. Los hábitos se crean progresivamente a base de repetición. Todos los seres humanos tenemos la capacidad de crear hábitos.

Es normal que en este proceso de creación de hábitos coexistan los viejos y los nuevos. Los antiguos, de la mentalidad de dieta, irán perdiendo fuerza, mientras que los nuevos, del estómago, irán

adquiriendo protagonismo y ganando terreno hasta sustituir finalmente y por completo los viejos hábitos negativos.

Si los viejos hábitos aparecen de vez en cuando, ten un poco de paciencia. No lo estás haciendo mal, estás cambiando, y es normal estar en tierra de nadie, todavía no eres la nueva persona con los nuevos hábitos, pero tampoco la antigua, de los hábitos negativos de las dietas.

Cada persona es diferente y los hábitos negativos, aunque son similares, no son iguales para todo el mundo. Pero todos tienen una base común en la mentalidad de dieta y el control. Los cuatro nuevos hábitos del estómago que implementarás paulatinamente los sustituirán. Los hábitos negativos serán como un terrón de azúcar que se va deshaciendo lentamente en el café. Se desharán y serán sustituidos por los nuevos hábitos.

Es importante entender que seguir como hasta ahora, con los hábitos de la mentalidad de dieta, no cambiaría nada, seguirías con el mismo o más sobrepeso. Si sigues haciendo lo mismo, tendrás los mismos resultados. Más dietas es igual a más efecto rebote y más sobrepeso. Siempre va a ser igual.

A partir de este momento debes entender que vas a empezar a cambiar tu forma de pensar, así cambiarás tu forma de actuar y tendrás los resultados que quieres. Dicho de otra manera, si haces lo mismo, tendrás los mismos resultados; si cambias lo que haces, tendrás resultados diferentes.

Los hábitos se cambian progresivamente

En algún momento, mientras vayas leyendo, puede que notes que lo que lees choca con lo que te parece normal, razonable o incluso saludable. Hablábamos antes de pensar diferente, así actuarás de forma eficaz para conseguir los resultados que quieres.

Es normal que lo que digo choque con la mentalidad de dieta que tienes en tu cabeza, pero podrás seguir adelante si tienes una **actitud abierta**. Lo que te iré proponiendo en el MNA funciona, hay una base científica detrás y tenemos la experiencia de cientos de clientes.

Recuerda, crear nuevos hábitos no requiere pensamiento o esfuerzo mental, sino simplemente repetir y repetir hasta lograrlo. Hazlo y hazlo hasta conseguirlo. ¿Cuántos años llevas con sobrepeso y dietas? Pues sesenta días, o alguno más, para crear estos hábitos no son mucho tiempo.

Los **resúmenes** de cada sección de esta segunda parte son muy importantes, porque hay muchos conceptos nuevos que se interrelacionan.

RESUMEN

- Los hábitos se cambian **gradualmente.**
- Crear un nuevo hábito solo requiere **repetición.**
- Los nuevos hábitos sustituyen **paulatinamente** a los de la dieta.
- Tardarás entre sesenta y noventa días en crear los nuevos hábitos del MNA.

Primer hábito

COMO CUANDO TENGO HAMBRE FÍSICA

Parece algo obvio, es como decirte que bebas cuando tengas sed. La realidad es que comes muchas veces sin tener hambre y esto te perjudica. Por eso es importante crear este primer hábito. Esta explicación es la más importante y el núcleo de mi Método, así que te pido que no interrumpas la lectura y la acabes en otro momento. Si puedes, lee todo este apartado de una vez. Incluso te recomiendo leerlo un par de veces para que lo que se te ha pasado por alto en la primera lectura lo captes en la segunda. No se trata de algo técnico, sino de algo nuevo que quiero que integres bien.

Piensa. Hasta ahora, ¿has comido desde la cabeza o desde el estómago? Sí, claro, has comido *con* el estómago siempre. Pero has comido desde la cabeza controlando lo que comes, viviendo en modo dieta constantemente. Y comes así debido a los hábitos negativos y a las emociones. A partir de ahora vas a pasar, progresivamente, a comer desde el estómago, y para eso tienes que aprender a escucharlo, empezar a reconectar con el indicador del **apetito** que te dirá cuándo tienes hambre física.

El **hambre física** se siente en la zona de la boca del estómago, justo debajo del esternón. Antes de continuar, una aclaración: solo hay un tipo de hambre, el **hambre física**, todo lo demás es mental. Los pensamientos, el deseo de comer, la hora de comer, lo bien que huele, la pinta que tiene, todo eso es mental, es de la cabeza, no es hambre física. Esta solo se siente en la boca del estómago.

Dicho más claramente, todos los impulsos y deseos que has tenido y que te han llevado a comer no eran hambre física, eran emociones, pensamientos y hábitos, pero no eran hambre física, por eso es fundamental que entiendas que el **hambre física** solo se siente en el estómago. Y solo hay un tipo de hambre, la física; igual que solo hay un tipo de sed, la que se siente físicamente. Lo demás es mental, emocional o cualquier otra cosa.

El hambre física se siente en el estómago, lo demás es mental

Ahora te voy a pedir algo que se considera escatológico, pero lo hago porque es la sensación más parecida al hambre física. Por favor, observa si tienes ganas de orinar, de hacer pis. Para un momento y observa tu cuerpo.

Es fácil, ¿verdad? Solo tienes que prestar atención a tu cuerpo y sabes al instante si quieres orinar y, si lo tienes, notas la intensidad de esta sensación física. La sensación de ganas de orinar es lo más parecido que hay en el cuerpo a la sensación de hambre física. Ambas sensaciones se hacen más intensas a medida que pasa el tiempo.

Te preguntarás, entonces, ¿cómo sé si tengo hambre física? Te lo explico a continuación. Cuando te lo indique, y no antes, te vas a poner la mano en el estómago, al estilo de Napoleón, y te vas a preguntar en **voz alta**, con los ojos cerrados y la **intención** de conectar con tu estómago: «¿Realmente tengo hambre?». Recuerda que es muy importante la **intención** al hacerte la pregunta, preguntar por preguntar, rutinariamente, porque te digo que lo hagas, no sirve para nada. Después de hacerte la pregunta, con **intención**, si no sientes nada en el estómago, es que no tienes hambre física, y si sientes algo, vamos a explorar si es hambre física.

Por favor, ponte la mano en el estómago y hazte la pregunta con la **intención** de conectar con tu estómago, con los ojos cerrados: «¿Realmente tengo hambre?». Tómate tu tiempo, no corras.

Puedes haber notado varias cosas que son lo que sienten mis clientes en los seminarios que imparto. Hay personas que no notan nada en el estómago, es porque no tienen **hambre física** y no tienen ninguna sensación en el estómago. Otras personas sienten como un vacío, como un agujero en el estómago y creen que tienen hambre.

Las hay que sienten algo como los jugos gástricos, y creen que tienen hambre. Algunas notan una sensación como una comezón, un cosquilleo, un hormigueo, un run run en las tripas, algo como un rugido, un grag grag, etcétera, y creen que tienen hambre.

Por lo tanto, después de hacerte la pregunta y, para simplificar, hay tres opciones:

- No siento nada.
- Tengo una sensación de vacío o agujero.
- Tengo diversas sensaciones en el estómago.

Como la gente suele confundir varias sensaciones en el estómago con el hambre física, vamos a ir poco a poco, explorando cada una de ellas para saber si son o no son **hambre física**. Este es un punto muy importante.

Si no sientes nada en el estómago es que no tienes **hambre física**. Tuve una clienta que me decía: «No siento nada en el estómago, pero debería tener hambre porque no he comido nada desde que me he levantado y son las 4 de la tarde». El **hambre física** es una sensación en el estómago, si no la tienes es que no tienes hambre.

Lo que me dijo, «debería tener hambre porque no he comido nada desde que me he levantado y son las 4 de la tarde», es un pensamiento, es algo mental. Los pensamientos son actividad de la mente y el **hambre física** es una sensación física en el estómago. Recuerda, llevas años comiendo desde la cabeza y ahora vas a pasar progresivamente a comer desde el estómago. Si no sientes nada en el estómago es que no tienes hambre y lo demás son pensamientos de la cabeza.

Ten en cuenta que un pensamiento no es la verdad, es solo un pensamiento. Las voces que oyes durante todo el día en tu cabeza no son necesariamente ciertas, son voces, pensamientos, historias.

RESUMEN

- Los pensamientos, deseos, ganas de comer son algo mental.
- El hambre física es una sensación en el estómago.
- La pregunta es: «¿Realmente tengo hambre?»; háztela en **voz alta** con la **intención** de conectar con tu estómago.
- Observa las sensaciones en tu estómago después de hacerte la pregunta.

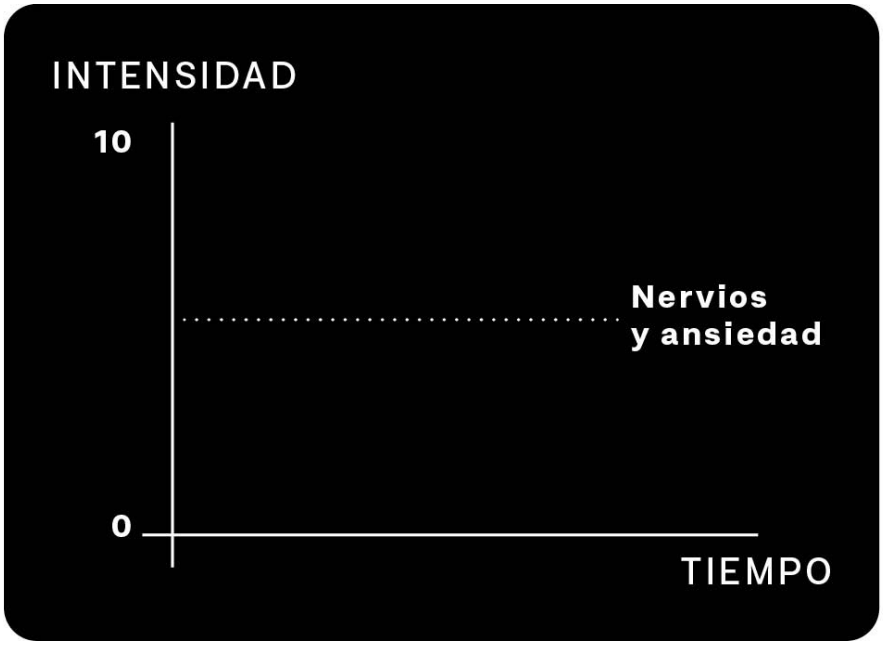
Cómo distinguir el hambre física de lo que no lo es

Ahora le toca el turno a las diversas sensaciones que se confunden con el hambre física. Las hemos asociado generalmente con hambre, pero… vamos a ver si lo son.

Primero vamos a tratar la sensación de **hambre física**. Es muy sencillo. Está localizada en el estómago, en la parte superior del vientre. Sabemos que la sensación física de hambre es más intensa a medida que pasa el tiempo, es como las ganas de orinar, cuanto más tiempo pasa, más intensa.

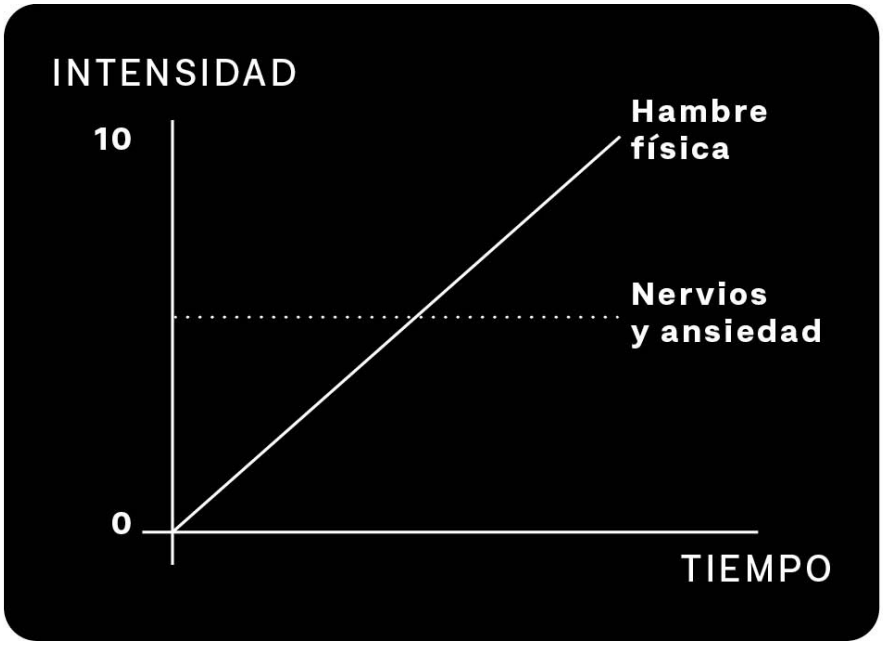
El hambre física es un mecanismo de supervivencia para que el organismo adquiera la energía que necesita y siga sobreviviendo. ¿Cómo se soluciona el hambre física? Pues comiendo, claro. Sabemos que el **hambre física** solo se soluciona comiendo, no hay otra forma. En el gráfico, es la línea continua que va desde el vértice hacia arriba. Cuanto más tiempo pasa (es *el tiempo* de la línea horizontal), más intensa es la sensación de hambre física (es la *intensidad* de la línea vertical). Después hablaré de cómo es exactamente la sensación de **hambre física**.

La sensación de hambre física es más intensa a medida que pasa el tiempo



Si tienes una sensación de **vacío** o **agujero** en el estómago no es hambre, es que el estómago está vacío. El estómago vacío no es hambre física. Si estás en un sitio en silencio y no se oye nada no estás sordo, es que hay silencio, ausencia de sonido. Silencio no es sordera y estómago vacío no es hambre, es estómago vacío o agujero en el estómago, que es lo mismo. Tener la boca vacía no quiere decir que tengas sed, es que la boca está vacía. Hay clientes que confunden esta sensación y creen que es hambre física y comen. No hace falta, puedes notar el estómago vacío como quien nota la vejiga vacía después de orinar, no se lanza a beber para llenarla otra vez.

Muchas personas tienen **nervios** o **ansiedad** en el estómago y lo confunden con hambre física. Vamos a aclarar la diferencia entre ambas sensaciones. La **ansiedad** o los **nervios** en el estómago aparecen de pronto y con una intensidad determinada que no cambia en el tiempo y se suele mantener constante. En el gráfico, es la línea discontinua que tiene una intensidad entre 0, no hay sensación, y 10, máxima intensidad de la sensación en el estómago. No importa la intensidad exacta de esta sensación de nervios o ansiedad, en el gráfico he puesto una cualquiera, lo importante es que la intensidad de los nervios o ansiedad en el estómago no cambia, es plana, no va a más a medida que pasa el tiempo.



Muchas personas, en cuanto notan ansiedad en el estómago, creen que es hambre física y comen. No lo es, y comiendo no se resuelve la ansiedad. Se gana un cierto alivio temporal, pero también un poco de peso y sentirse mal después.

Vacío, agujero, nervios o ansiedad en el estómago no son hambre física

Si tienes dudas y no sabes si tienes hambre física o una sensación de nervios o ansiedad en el estómago, espera unos minutos, cinco o diez. Si la intensidad de la sensación no cambia, es nervios o ansiedad, y si se hace más intensa, es **hambre física**.

Hemos descubierto que los nervios o la ansiedad en el estómago y la sensación de vacío o agujero en el estómago no son **hambre física**.

Ahora voy a explicarte la sensación que más se confunde con el **hambre física**. En el siglo XIX, Iván Pávlov, un gran científico ruso, hizo un experimento muy conocido con perros y una campana. Decidió tocar la campana al poner la comida para los perros, para llamar su atención. Los perros aprendieron pronto que el sonido de la campana equivalía a comida. El escenario era este: comida, campana y perros

que llegaban corriendo. Y así durante varias semanas. A cada toque de campana, los perros corrían a por la comida.

Transcurridas unas semanas, Pávlov cambió el experimento, decidió no poner la comida y tocar la campana para observar la reacción de los perros. Procedía así: tocaba la campana (no había comida) y los perros acudían. Repitió el experimento muchas veces y los perros seguían acudiendo con el sonido de la campana, a pesar de que ya no ponía la comida.

Para su sorpresa, Pávlov observó que los perros, aunque llevaban bastantes días sin encontrar comida al oír la campana, seguían acudiendo, y, además, y esto es lo chocante, salivaban y segregaban jugos gástricos. En sus cerebros seguían asociando el sonido de la campana con la comida. Estas reacciones de salivación y jugos gástricos de los perros que acudían por el sonido de la campana fueron denominadas *reflejo condicionado*.

Recuerdo que de niño, cuando yo tenía unos 5 años, pasaba las tardes jugando en el comedor del piso antiguo con un largo pasillo hasta la puerta en el que vivía mi familia. En algún momento de la tarde oía la cerradura de la puerta, y, entonces, dejaba en el acto lo que estuviera haciendo, corría por el pasillo, saltaba, y mi padre me cogía en brazos. Un día creí oír la cerradura, salí corriendo y salté; casi choco contra la puerta. Era una falsa alarma. En este caso, el sonido de la puerta era igual a «papá ha llegado a casa». Este es otro ejemplo de «reflejo condicionado».

Muchas personas sienten un «reflejo condicionado» con la comida. A la hora del desayuno, jugos gástricos; a la hora de la comida, jugos gástricos; a la hora de la cena, **jugos gástricos**. Y así día tras día. Su cuerpo está habituado a comer a ciertas horas y, automáticamente, segrega los **jugos gástricos**. Se trata de un «reflejo condicionado» porque solemos seguir prácticamente siempre los mismos horarios en las comidas. Ahora te voy a pedir que tengas una actitud abierta. Los **jugos gástricos** no son hambre física, contrariamente a lo que todo el mundo piensa, son solo **jugos gástricos**. Repito, los **jugos gástricos** no son hambre.

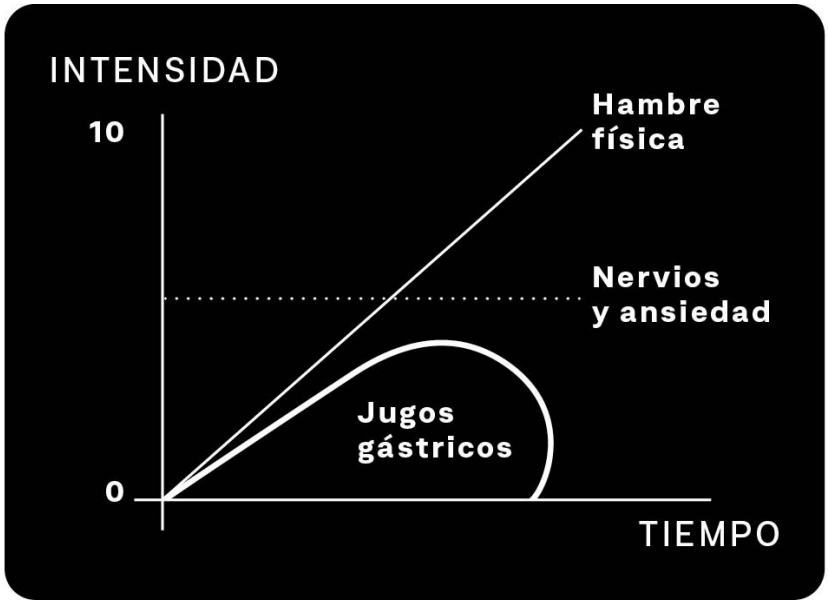
Los jugos gástricos no son hambre física

Confío en tu actitud abierta y te lo voy a demostrar. Seguramente te ha pasado alguna vez, que eran sobre las 2 de la tarde, notabas una intensa sensación en el estómago (**jugos gástricos**), pero no tenías tiempo para comer porque estabas muy ocupado. Pasa el tiempo mientras estás enfrascado en tus ocupaciones, llegan las 6 de la tarde, te paras un momento, no notas nada en el estómago y piensas: «Se me ha pasado el hambre».

El hambre no se pasa sin comer, va a más y más hasta que comes, porque es un mecanismo de supervivencia. Si no notas los **jugos gástricos** en el estómago porque ha desaparecido la sensación, es que no son hambre física. Los **jugos gástricos** aparecen a las horas de las comidas, creemos que son hambre física, pero no lo son.

Seguramente te ha sorprendido descubrir que los **jugos gástricos** no son hambre física, solo son un reflejo condicionado de tu organismo a tu rutina horaria. Te doy otro elemento para que no te quede ninguna duda. Si has viajado por el mundo y has estado en América o Asia, habrás notado lo siguiente. Cuando llegas a tu destino después de varias horas de vuelo en el avión, no hay **jugos gástricos**. Tu reloj biológico se ha desajustado por el cambio horario, de varias horas, y no tienes **jugos gástricos**. Durante unos días comes porque todo el mundo come en ese país a ciertas horas, pero no hay **jugos gástricos**. Cuando regresas del viaje y vuelves a tu rutina diaria, sigues sin **jugos gástricos** durante un tiempo hasta que tu reloj biológico se ajusta de nuevo a tu rutina horaria.

Los **jugos gástricos** son solo una respuesta del estómago que está acostumbrado a comer casi siempre a las mismas horas. Los **jugos gástricos** pueden ser intensos, pero no son hambre física. En el gráfico están en trazo grueso, suben generalmente a la hora de comer, y si no comes se van solos.



En mis sesiones me encuentro con algún cliente que, al hacer el ejercicio de ponerse la mano en el estómago y hacerse la pregunta, nota los **jugos gástricos** y está convencido de que es hambre física. Continúo la sesión con toda normalidad, sin darle importancia, y cuando está a punto de acabar el seminario, le pido que vuelva a hacerse la pregunta y se da cuenta, sorprendido, de que ya no los tiene y acepta que no son hambre física.

Recuerda lo que te he dicho antes, vas a empezar a pensar diferente para actuar diferente y así lograr los resultados que quieres.

Hasta ahora hemos aprendido que los nervios o la ansiedad en el estómago, que la sensación de vacío o agujero en el estómago y los jugos gástricos no son hambre física.

Una sensación en el estómago, como una comezón, un cosquilleo, un hormigueo, un run run en las tripas, algo como un rugido, un grag grag, etcétera, no es hambre física, son sonidos de las tripas. Son movimientos normales de los intestinos que a veces sientes y oyes, pero no son hambre física.

Hace tiempo que comes y comes sin notar la sensación de **hambre física**. La sensación de **hambre física** no es comparable con nada de lo que has sentido hasta ahora en el estómago. No es una sensación de vacío ni agujero, ni los jugos gástricos, ni es una

comezón, ni un cosquilleo, ni un hormigueo, ni un run run en las tripas, ni algo como un rugido, ni un grag grag, etcétera.

Cuando la sientas por primera vez no la confundirás; va a más, su intensidad es mayor a medida que pasa el tiempo. Y no te preocupes, la notarás, recuerda que es un mecanismo de supervivencia. No te confundirás, es imposible. Pero es nueva y diferente a lo que has sentido en tu estómago hasta ahora. Y no la recuerdas porque llevas muchos años comiendo sin tener **hambre física**.

Te he explicado con detalle todo lo que no es **hambre física** y te he dado una idea de cómo será esta cuando la sientas, algo totalmente diferente a lo que has sentido hasta ahora, pero perfectamente identificable porque tu cerebro tiene una memoria precisa de cómo es. Por favor, no te esfuerces en encontrar esta sensación, vendrá sola. Al igual que sientes sed sin buscar esta sensación, tu cerebro activará la señal de hambre cuando le haga falta energía, y la notarás en el estómago.

Una clienta con la cara iluminada por el descubrimiento me dijo: «Me he dado cuenta de que todo lo que he creído hasta ahora que era hambre no lo es». En efecto, así es, llevas años sin notar el **hambre física**, porque comes constantemente sin tener hambre.

Imagínate que el conductor de un automóvil pone siempre gasolina cuando le queda todavía un cuarto del depósito lleno. Nunca verá la luz parpadeante que le avisa de que tiene poco combustible. Tu estómago no ha tenido la oportunidad de avisarte de que tienes hambre porque comes frecuentemente, y a menudo más de lo que necesitas.

La pregunta que se hacen muchos clientes cuando explico esto es: «Entonces, si no siento hambre física, ¿como o no como?». Enseguida voy con ello, pero antes de contestarte déjame que te explique algo más.

RESUMEN

- Cuando tenemos hambre física sentimos una sensación en el estómago.
- El hambre física es más intensa a medida que pasa el tiempo.
- El hambre física se resuelve comiendo.
- La sensación de vacío o agujero en el estómago no es hambre física.

- La sensación de nervios o ansiedad en el estómago no es hambre física.
- Los jugos gástricos no son hambre física.
- Las sensaciones y ruidos en las tripas no son hambre física.
- La sensación de hambre física es inequívoca.

La pregunta, siempre

Hasta ahora has comido desde la cabeza, controlando, con la mentalidad de dieta, y ahora vas a pasar a comer progresivamente desde el estómago. La manera de pasar de comer desde la cabeza a comer desde el estómago es haciéndote la pregunta «¿realmente tengo hambre?». Siempre, siempre, antes de comer o beber algo que no sea agua. Todo lo que ingieres y va al estómago, excepto el agua, tiene energía. Te lo voy a poner más detallado:

- Antes del café, te preguntas: ¿realmente tengo hambre?
- Antes del desayuno, te preguntas: ¿realmente tengo hambre?
- Antes del bocadillo o la tostada, te preguntas: ¿realmente tengo hambre?
- Antes del cortado, te preguntas: ¿realmente tengo hambre?
- Antes del aperitivo, te preguntas: ¿realmente tengo hambre?
- Antes de la cerveza, te preguntas: ¿realmente tengo hambre?
- Antes de picar mientras cocinas, te preguntas: ¿realmente tengo hambre?
- Antes de comer en la mesa dos platos, te preguntas: ¿realmente tengo hambre?
- Antes de la merienda, te preguntas: ¿realmente tengo hambre?
- Antes de un café con leche, te preguntas: ¿realmente tengo hambre?
- Antes de un refresco, te preguntas: ¿realmente tengo hambre?
- Antes de la cena, te preguntas: ¿realmente tengo hambre?
- Antes de las chuches o las palomitas, te preguntas: ¿realmente tengo hambre?
- Antes del chocolate o los dulces, te preguntas: ¿realmente tengo hambre?
- Antes del vaso de leche al acostarte, te preguntas: ¿realmente tengo hambre?

Para pasar de la cabeza al estómago, la pregunta, siempre

La pregunta es fundamental para pasar a comer desde la cabeza al estómago. Es la única forma de abandonar la mentalidad de dieta con control, descontrol y ansiedad a la hora de comer y empezar a fluir desde el estómago y comer lo que tu organismo necesita. Al hacerlo así, te liberarás de la mentalidad de dieta.

La pregunta «¿realmente tengo hambre?» **corta** el hábito de comer inconscientemente, por las emociones, los hábitos o porque toca comer. Al hacerla tomas **conciencia** de lo que pasa en el estómago. Da tiempo a saber si tienes o no tienes hambre. Permite conectar con el estómago y saber la verdad en ese momento. Te hace estar **presente**.

Recuerda, la pregunta, siempre, siempre, siempre, antes de comer o beber algo que no sea agua para lograr dos cosas, **cortar** el hábito negativo de comer constantemente y ser **consciente** de si tienes o no hambre física.

Con mi Método nunca, nadie, jamás pasa hambre física. No es una dieta. Y si eliges no comer, no tendrás los típicos síntomas de cuando empiezas a hacer una dieta, cierto dolor de cabeza, cansancio, falta de energía, algo de irritabilidad, etcétera. No hay síntomas de dieta porque te haces la pregunta «¿realmente tengo hambre?». Y tu estómago te da la respuesta. Y esta es siempre la verdad.

Cuando te haces la pregunta, la respuesta puede ser sí o no. Es importante que **confíes** en la respuesta de tu estómago, tu estómago te dirá siempre la verdad. Es la cabeza, la mente, la que te confunde. La respuesta es sí o no, no hay tonos grises, ni dudas, ni me parece, creo, pienso que o debería. Dicho de otra manera, igual que tienes o no tienes ganas de orinar, tienes o no tienes hambre física. Sabes perfectamente si tienes o no tienes sed. Si te lo piensas o no estás seguro, es que no tienes hambre física, es que estás en la cabeza.

Si lo piensas mucho, tienes dudas, no lo tienes claro, tienes miedo a equivocarte o a pasar hambre después, es que no es hambre física, es que estás dándole vueltas mentalmente a algo que no tienes. Es que estás en la cabeza y todavía no **confías** en la inteligencia de tu estómago y tus sensaciones físicas, y esto es normal al principio.

RESUMEN

- Para pasar de comer de la cabeza al estómago la clave es hacerse **siempre** la pregunta.
- La pregunta hay que hacerla **verbalmente** con la **intención** de conectar con el estómago.
- La pregunta **corta** el hábito de comer automáticamente.
- La pregunta te conecta con la inteligencia del estómago.
- La pregunta te hace estar presente en el momento.
- Tu estómago siempre te dirá la verdad.
- Si piensas y dudas, es que no tienes hambre física.

La clave es elegir

Si la respuesta es sí, es decir, que tienes **hambre física**, lo razonable es comer. Pasar hambre no te lo recomiendo, no es saludable y el MNA no es una dieta. Por favor, si la respuesta es sí, y tienes hambre, come, ya has pasado bastante hambre haciendo regímenes.

Si la respuesta es no, es decir, que no tienes hambre física, y es posible que sea una respuesta frecuente porque tienes sobrepeso, has comido en exceso durante bastante tiempo y tienes demasiada energía, entonces **eliges** si comes o no comes.

La palabra clave es **elegir**. En tu vida diaria, actualmente, no **eliges** conscientemente comer o no comer. Comes de forma automática a causa de los horarios, los hábitos, las emociones o los impulsos. La manera de romper este automatismo es hacerse la pregunta **siempre, siempre** antes de comer o beber algo que no sea agua, con la **intención** de conectar con tu estómago, así **cortas** los hábitos, escuchas la respuesta del estómago, y si esta es no, entonces **eliges** comer o no comer.

Es probable que tengas, en mayor o menor medida, ansiedad por la comida, que notes que la comida te controla, que pienses constantemente en comer y que tengas culpabilidad porque comes en exceso. Todo esto es por la mentalidad de dieta, y la forma de liberarse de ella es mediante la pregunta «¿realmente tengo hambre?», escuchas

al estómago y **eliges** si comes o no comes, así pasarás de comer desde la cabeza a comer desde el estómago progresivamente.

Te haces la pregunta, escuchas al estómago y eliges

Cuando has hecho dietas, el control de lo que comías lo tenía un especialista que te decía lo que debías o no debías comer. El poder sobre lo que comías también era de ese especialista y, si te paras a pensar, no aprendiste nada haciendo dietas.

En cambio, cuando **eliges**, el poder lo tienes tú, el control lo tienes tú y aprendes tú **eligiendo**. Es muy diferente estar «obedeciendo» a alguien que te dice qué, cuánto y cuándo puedes comer, que **estar al mando** de tu proceso de adelgazar, conectando con la inteligencia de tu estómago y **eligiendo**.

Cuando la respuesta de tu estómago es no, es decir, que no hay sensación física de hambre, puedes **elegir** comer o no comer. Si no comes no te pasará nada, tienes energía de sobra en tu cuerpo y no te hace falta energía ahora, por lo tanto, si eliges no comer no pasa nada. No estoy diciendo que no comas, sino que si **eliges** no comer no te pasará nada. Hemos tenido cientos de clientes y jamás ninguno ha tenido ningún problema físico por **elegir** no comer ocasionalmente porque no tenía hambre.

Si percibes **elegir** no comer como algo peligroso, no saludable o te da miedo pasar hambre, te invito a que tengas una actitud abierta, lo pruebes y comprobarás que no pasa nada. La mejor forma de acabar con las dudas o el miedo es hacerlo y comprobar por ti mismo que no pasa nada.

Imaginemos que te sobran 10 kilos, ¿realmente crees que te pasará algo porque un día no desayunes o no comas o no cenes? ¿De veras crees que te desmayarás o te quedarás paralizado y sin energía porque no has desayunado? A tu cuerpo le sobra energía, y un desayuno o una comida o una cena menos no le afectarán en absoluto. Si sigues haciendo lo mismo nada cambiará. Atrévete a comprobar que no pasa NADA, tienes un exceso de energía en el cuerpo, te sobra energía.

Cuando eliges estás al mando y aprendes

Hemos visto que si **eliges** no comer no pasa nada. Compruébalo y lo sabrás para siempre. Recuerda también que, si has de tomar medicación o tienes problemas de salud o una enfermedad, consultar a tu médico si tienes cualquier duda es lo razonable.

¿Y si eliges comer? Si **eliges** comer no pasa nada y notarás que **comerás menos, sin esfuerzo y progresivamente**. Simplemente escuchando a tu estómago, y además **nunca pasarás hambre**, porque mi Método no es una dieta. Quizás puedas pensar, ¿pero cómo voy a adelgazar si es igual si como o no como? La respuesta es que al elegir lo haces desde el estómago, desde la inteligencia que tiene el indicador del apetito. Y lo que han experimentado cientos de clientes es que, al **elegir** desde el estómago, si se **elige** comer, se come **menos, sin esfuerzo, progresivamente** y de una forma natural.

Cuando comes desde la cabeza, desde la mentalidad de dieta, es diferente, te lo voy a recordar. Hay esfuerzo, lucha, voluntad, sacrificio, dudas, miedo y control. Esto me engorda, esto puedo comerlo; como, pero poco; cuidado, que me estoy pasando; esto ni probarlo; me he pasado, mañana me porto bien; mañana como menos; me he descontrolado, compenso, etcétera. En la cabeza sobre todo hay control de lo que se come y este te hace sentir ansiedad, que te impulsa a comer en exceso. Además, hay miedo a engordar, a fracasar, a pasar hambre y a perder salud. ¿Es agradable vivir así? Hay personas que llevan años en este sinvivir constante con la comida. Empieza a cambiar con la pregunta **siempre** «¿realmente tengo hambre?», escuchado a tu estómago y **eligiendo**.

Cuando comes desde el estómago, si **eliges** no comer está bien y si **eliges** comer está bien también. Pero en este caso, como lo haces desde el estómago, notarás que comes **menos, sin esfuerzo, progresivamente** y de una forma orgánica.

Hay un miedo muy común, es este: «Si elijo, me pondré a comer, no pararé y engordaré más». Es normal tener este miedo, porque hay personas que llevan años haciendo dietas, viviendo en modo dieta, y están acostumbradas a **obedecer** al especialista y sienten miedo de perder el control, comer en exceso y engordar más.

Tengo clientes a los que, al principio, esto de **elegir** se les hace cuesta arriba y lo ven complicado. Son personas que llevan controlando lo que comen durante años y no saben hacerlo de otra manera. Cambian cuando se dan cuenta de que controlar lo que comen no funciona; si funcionase, no tendrían sobrepeso. El control de la comida lleva al descontrol. Porque control implica ansiedad y la ansiedad impulsa a comer en exceso.

Tuve una clienta en Estados Unidos que reflejaba este miedo, esta inseguridad al enfrentarse a elegir. Era mexicana, su marido estaba en prisión por maltrato y ella vivía en el campo en una caravana grande con sus dos hijos. Tenía que decidir si se quedaba en el campo o iba a la ciudad para tener más oportunidades y sacar adelante a sus hijos. No sabía qué decidir. Era un mar de dudas y de inseguridad, porque no sabía cuál sería la mejor decisión, quedarse donde estaba o mudarse. Me preguntaba mi opinión, y yo le decía que lo que eligiese estaba bien. Esperaba mi respuesta a su dilema y yo no se la daba. Deseaba que le dijese qué debía hacer, pero yo no lo hacía. Le daba a entender de diferentes maneras que eligiese lo que eligiese estaba bien.

Al final de la conversación me explicó esto: «Soy mexicana, cuando vivía en México con mis padres, mi padre decidía; cuando me casé, mi marido decidía; y ahora que estoy sola, no sé qué decidir, no lo

he hecho nunca». Se marchó confusa y frustrada porque esperaba que le dijese qué tenía que hacer, cuál era la mejor decisión. A la semana siguiente, volvió sonriente. Estaba contenta y le pregunté por qué. Me dijo con orgullo: «He decidido, no las tengo todas conmigo, pero me ha gustado hacerlo». Y añadió: «Y no te voy a decir mi decisión». Estaba orgullosa y emocionada por haber tomado la primera decisión en su vida.

Cuando no se siente hambre física, se **elige** comer o no comer en el momento, no planificamos si comeremos o no mañana, eso es control. Recuerda, si comes no pasa nada y si no comes no pasa nada. Si comes está bien y si no comes está bien también. Experimenta y comprobarás que si no comes no pasa nada.

La única manera de aprender algo es haciéndolo. La forma de aprender a **elegir** es **eligiendo**. No hay atajos, no hay fórmulas o secretos para hacerlo siempre «bien». Te lo repetiré, si no tienes hambre y comes está bien, y si no comes está bien también. **Elijas** lo que **elijas** está bien. **Elijas** lo que **elijas** no pasa nada, si comes no pasa nada y si no comes no pasa nada. Nadie te va a juzgar o regañar como a veces les sucede a algunos clientes haciendo dietas. Muchas personas que las han hecho tienen el control sobre la comida muy arraigado. Algunas son muy exigentes y les cuesta entender que no cabe esperar que lo hagan todo siempre perfecto. Solo hay que ser humano, perfectamente imperfecto.

Es importante que entiendas que con mi Método es **congruente no tener hambre física y comer**. El MNA no es un curso de ayuno. Tampoco es una dieta. Algunos clientes creen que lo hacen mal si notan que no tienen hambre y comen, creen que no deberían comer y así adelgazarán. Vienen de la mentalidad de dieta y creen que deben esforzarse por controlarse y no comer si no tienen hambre física. Por este camino no irán a ningún sitio. Están en la cabeza, priorizan adelgazar y creen que no deben comer porque no sienten hambre, controlan, y eso los llevará a la ansiedad y al descontrol, a comer en exceso.

El Método funciona así, te haces la pregunta «¿realmente tengo hambre?». Con la **intención** de conectar con el estómago. Si la respuesta es no, puedes **elegir** comer o no comer. Si **eliges** no comer no pasa nada, porque tienes reservas en tu cuerpo. Si **eliges** comer,

comerás menos, progresivamente y sin esfuerzo. La razón es que lo haces desde el estómago, desde la inteligencia que tienes allí. Imagina esa inteligencia como un *coach* o entrenador que te va a dar información constantemente. Solo tienes que escucharla y seguirla, y cada vez te será más fácil, es algo intuitivo. En la dieta hay esfuerzo y control, en el MNA hay **confianza** y todo **fluye**. La clave es que te des cuenta de que el control y el esfuerzo no hacen falta con mi Método, y son contraproducentes.

Si eliges comer, comerás menos, progresivamente y sin esfuerzo

Cuanto más **elijas**, más fácil te será hacerlo, y se convertirá en algo **intuitivo**, que decides en el momento, que **fluirá**. Vas a empezar con dudas, te harás la pregunta «¿realmente tengo hambre?», obtendrás la respuesta, sí o no, y elegirás comer o no comer. Al principio chirriará todo un poco, no sabrás muy bien qué hacer, tendrás miedo a equivocarte, a comer en exceso, a hacerlo mal o a fracasar. Todo esto es normal al principio, especialmente cuando hacemos una cosa nueva tan diferente de la mentalidad de dieta. Todo esto forma parte del viaje y hay que sentirlo.

Estás en un cruce de caminos, puedes seguir haciendo dietas sin fin, ya sabes lo que cabe esperar, más de lo mismo y nada positivo, o bien elegir un nuevo camino que en el que te recuperarás del desgaste y los estragos de la mentalidad de dieta, te liberarás de ella y además adelgazarás de una forma saludable hasta alcanzar tu peso natural.

RESUMEN

- Si tienes hambre física te recomiendo que comas.
- Si no tienes hambre física puedes **elegir** comer o no comer.
- La clave para liberarse de la mentalidad de dieta es hacer la pregunta y **elegir**.
- Lo importante no es comer o no comer, sino **desde donde eliges**.
- Si **eliges** comer o no comer no pasa nada.
- Si tienes miedo a dejar de desayunar o comer o cenar, hazlo. No te pasará nada.

- Con el MNA dejas de obedecer y estás al mando de tu proceso de adelgazar.
- Si **eliges** comer o no comer está bien.
- En el MNA **es congruente no tener hambre física y comer.**
- Si **eliges** comer, **comerás menos, progresivamente y sin esfuerzo.**
- El control y el esfuerzo desde la cabeza son contraproducentes.
- Con el MNA experimentas y aprendes. Estás al mando.

La paradoja de adelgazar

Estás leyendo este libro porque quieres adelgazar, no cabe ninguna duda. Llevas tiempo, probablemente años, intentando adelgazar y has aprendido que tienes que controlar lo que comes para conseguirlo. Controlas lo que comes, te esfuerzas, y no lo has logrado.

Tu **prioridad** es adelgazar, lo deseas intensamente. Vamos a explorar si esta **prioridad** te va a ayudar a conseguirlo realmente. Cuando tienes sobrepeso (el efecto), no te gustas y decides adelgazar, para ello te has puesto a dieta. Con la dieta, has controlado la ingesta de alimentos (el efecto) y las calorías (el efecto) siguiendo las pautas que te han dado. El control de la comida (el efecto) te ha hecho sentir: ansiedad, irritabilidad, obsesión por la comida, y todo esto te ha llevado a descontrolarte, a comer en exceso, a sentirte culpable, enfadarte contigo mismo y a volver a engordar. Y así una y otra vez.

Lo diré con todo respeto, no te estoy juzgando, solo mostrando lo que les sucede a miles de personas. Estas atrapado en una noria (sobrepeso, deseo de adelgazar, dieta, ansiedad, comer en exceso, engordar), quizás no tenías ni idea o, si eras consciente de ello, a lo mejor no sabías cómo bajarte.

Siempre que **priorizas** adelgazar, te vas a la cabeza, al modo dieta, y se activa el control de lo que comes (el efecto). En ese instante empieza girar la noria. Adelgazar es igual a control, ansiedad, comer en exceso, engordar, y equivale a dar vueltas y vueltas en la noria. Para bajar de la noria y no subir nunca más hay que hacer lo siguiente.

En vez de actuar sobre el efecto (los kilos), lo eficaz es hacerlo sobre la causa (hábitos negativos). Si quieres bajar de la noria, la clave

es dejar de **priorizar** adelgazar y **priorizar el cambio de hábitos conectando con el estómago**.

Si **priorizas** adelgazar te vas al control de la comida (el efecto) y empiezas a dar vueltas en la noria. Cuando cambias tu **prioridad**, y esta es **conectar con el estómago**, bajas de la noria, nunca pasas hambre. Si eliges comer, resulta que **comes menos, progresivamente y sin esfuerzo**. La recompensa es que adelgazas de una forma saludable sin ningún efecto rebote.

Al **priorizar** conectar con el estómago, te liberas de la mentalidad de dieta progresivamente y dejas de estar en la noria de la ansiedad y el descontrol. Además, estás incidiendo en la causa del sobrepeso, no en el efecto, los kilos, que es lo que hacen las dietas.

La paradoja de adelgazar es que si sigues **priorizando** perder peso no lo conseguirás nunca. Cuando **priorices enfocarte en las causas del sobrepeso**, **los hábitos y las emociones**, **a través de la conexión con el estómago y sintiendo las emociones, adelgazarás.**

Para adelgazar debes dejar de **priorizar** perder peso y **centrarte en la conexión con tu estómago**. Como consecuencia de no **priorizar** adelgazar, adelgazarás. Esta es la paradoja, adelgazarás de una forma saludable cuando esto deje de ser tu **prioridad** y esta pase a ser **conectar con el estómago para crear los cuatro hábitos y sentir las emociones.**

RESUMEN

- Como cuando tengo hambre física.
- La pregunta siempre se hace con la **intención** de conectar con el estómago.
- Si la respuesta es no, **elijo** si como o no como, y ambas opciones están bien.
- Si como no pasa nada y si no como no pasa nada.
- Si no tengo hambre física y **elijo** comer, comeré **menos, progresivamente, sin esfuerzo** y de una forma natural.
- Si no tengo hambre física y **elijo** no comer no pasa nada, porque mi cuerpo tiene reservas.

Segundo hábito

DISFRUTO COMIENDO

Quizás te sorprenda que este sea el segundo hábito. Antes de explicártelo he de decirte que, así como el primero es la base para pasar a comer desde la cabeza al estómago progresivamente, este segundo hábito es el complemento perfecto y necesario para que todo funcione, para que la conexión con el estómago crezca con el tiempo y notes los beneficios del método a diario.

Mi abuela decía sonriendo en la mesa cuando era un niño: «**Cuando comas, come**», y tenía razón, aunque no llegué a entenderlo hasta muchos años después. Un estudio de la Universidad de Estocolmo demostró que las personas que comen distraídamente o deprisa pueden llegar a comer hasta un 25 por ciento más. Ve a un cine y observa a la gente que entra en la sala con los cubos de palomitas, los vacían porque están distraídos viendo la película.

En la Universidad de Princeton, en Nueva Jersey, en una sección de los comedores universitarios, fijaron cuencos en las mesas con un mecanismo oculto que los iba rellenando mientras el estudiante ingería la sopa que contenían. Mientras el estudiante charlaba, usaba el ordenador o su móvil y tomaba distraídamente la sopa, el cuenco se iba rellenando sin que este lo percibiese.

Cuando comas, come

Al salir del comedor les preguntaban cuántos cuencos de sopa habían tomado. Los estudiantes respondían, extrañados por la

pregunta, que uno. No era cierto, los estudiantes ingerían entre dos y cuatro cuencos sin notarlo, porque no prestaban atención.

Hemos pasado por Estocolmo y Princeton para acabar donde habíamos empezado, con mi abuela que me decía: «**Cuando comas, come**». Nada de móviles, ordenadores, radio, televisión, libros, periódicos o revistas. Estate **presente**, es muy importante comer prestando atención. «**Cuando comas, come.**» Sueles comer unas tres veces al día. Sabes que la alimentación es importante y te mereces dedicarte un tiempo de calidad cuando lo haces, en la medida de tus posibilidades.

RESUMEN

- Cuando comas, come.

La intención

Tu objetivo, de ahora en adelante, es comer con la **intención** de **disfrutar** de lo que comes. El placer al comer está en la boca, en las papilas gustativas, el olor, el sabor, la textura e incluso la temperatura. En el estómago solo hay jugos gástricos. Cuando comes, no hay ningún placer en sentirse lleno por haber comido demasiado.

Seguimos con lo que has aprendido en el primer hábito. Te haces la pregunta «¿realmente tengo hambre?», escuchas la respuesta del estómago, notas si tienes o no tienes hambre y, si **eliges** comer, lo haces con la **intención** de **disfrutar** comiendo.

Te explico cómo funciona: coges el tenedor, llevas un bocado a la boca, dejas el tenedor en la mesa y retiras la mano. Si no lo haces así, si no retiras la mano del tenedor, seguirás llenándote la boca de comida automáticamente, e irás tragando sin haberla disfrutado. Dejar el tenedor en la mesa es crítico para que te centres en la comida y la disfrutes. Si es un bocadillo, déjalo en la mesa y retira las manos de él. Habitualmente, se suele masticar la comida lo justo para poder tragarla y que no se tapone el esófago, cosa que quizás alguna vez te ha sucedido.

Se trata de masticar la comida con la **intención** de **disfrutar** el alimento que has puesto en la boca. Así notarás el sabor y la textura. Al masticar, notarás si te gusta o no te gusta. Si no te gusta, ¿para qué seguir comiéndolo? La vida es muy corta. Si te gusta, sigue masticando, saboréalo, disfrútalo a fondo y, cuando no quede sabor, traga. Piensa por un momento en todos los alimentos industriales diseñados para no engordar o para ser más «saludables»: ¿realmente te gusta su sabor?¿Sientes satisfacción cuando los masticas?¿O simplemente te has acostumbrado a su sabor «industrial»?

Una vez que has tragado, coges de nuevo el tenedor, otro bocado en la boca, dejas el tenedor en la mesa y retiras la mano de nuevo. Lo masticas con la **intención** de **disfrutarlo**, notando los matices del sabor y las texturas de cada trozo. Sigues comiendo así. **Presente**. Como tu **intención** es **disfrutar** comiendo, masticarás sin prisa, degustando lo que tienes en la boca. El ritmo será diferente dependiendo del tipo de alimento: ensalada, pescado, carne, verdura o fruta. Pero como tu **intención** es **disfrutar**, adaptarás el ritmo a cada alimento.

Una clienta me preguntó: «¿Cuántas veces tengo que masticar?». Pues esto es lo menos importante. Te lo explico. Imagina que estás masticando un trozo de zanahoria. Hazlo, por favor, imagínalo, mueve la mandíbula como si realmente lo estuvieras masticando. Tu cuerpo y tu cerebro tienen memoria y saben lo que es masticar un trozo de este tubérculo. Ahora imagina que es un trozo de bistec. Tómate tu tiempo para notar la diferencia con la zanahoria. ¿Notas que la consistencia es diferente y has de masticar de otra forma? Pasemos a un trozo de pescado, de lenguado, por ejemplo. Nota la diferencia. Siente la densidad, la textura. Vamos con la verdura, el brócoli. ¿Cómo es su textura y consistencia? Nota la diferencia entre el tronco y la parte más verde. Ahora mastica un trozo de pan. Cambia, ¿verdad? Nota la costra y la parte de la miga al masticar. Imagina que masticas un trozo de melón. Es diferente del pan. ¿Notas la parte de la corteza, más dura y la de las pepitas, más suave y dulce? Ahora pon sandía en tu boca. ¿Qué has notado masticando? La densidad o consistencia de cada alimento es diferente y esto hace que tengas que masticar más o menos veces y con diferente intensidad. Recuerda, la zanahoria y la sandía son muy diferentes; el brócoli y el pescado, también, ¿verdad?

La clave no es contar cuántas veces mastico, ya sabes contar. Si pones la atención en contar, no la pones en el sabor. Tampoco consiste

en comer despacio o masticar bien, eso es muy aburrido, te cansarás, te lo garantizo. La clave es estar **presente**, **disfrutar** comiendo y, con esta **intención,** adaptar la masticación a la densidad de cada alimento para lograr degustarlo, saborearlo y que comer sea una experiencia placentera.

Y si se trata de una sopa, un caldo o una crema, pues degústalo, saboréalo, como si fuese una cata de vino, y luego lo tragas. Tenlo un instante en la boca, el suficiente para notarlo y para llenarte de ese sabor único.

En una ocasión me comentaron que esto se parecía a algo que habían leído sobre *mindful eating*, por eso quiero hacer un apunte sobre este tema. La primera vez que se presentó en público este concepto fue en 1990, en el libro de Jon Kabat-Zinn *Vivir con plenitud la crisis*. En él, se describe la alimentación consciente en algunas páginas, incluida una actividad sobre cómo comer una pasa con un enfoque consciente.

Para dar un breve apunte sobre *mindful eating*, diré que se basa en los principios del *mindfulness* aplicados a la alimentación, es decir, la conciencia y la intención a la hora de comer. El núcleo de esta estrategia de alimentación es reducir la velocidad y estar en sintonía con todos los sabores y texturas de los alimentos. También implica comer sin juicio. Está más enfocado en cómo comemos que en qué comemos.

Mi método no tiene nada que ver con el *mindful eating,* aunque desde fuera puedan percibirse aspectos en común. Podríamos decir que hemos llegado a conclusiones similares por distintos caminos; en el caso del *mindfulness*, desde la meditación, y con mi Método, desde la biología humana. Mi Método es más amplio porque propone una metodología para la creación de hábitos y técnicas para sentir las emociones y la aceptación del cuerpo. Además, hay todo un sistema de apoyo en el proceso.

Come con la intención de disfrutar la comida

Recuerda, la clave es comer con la **intención** de **disfrutar** comiendo, con ella presente, todo lo demás se ajusta, porque te

sumergirás en el sabor, la textura de los alimentos y en lo que sientes al comer.

RESUMEN

- Cuando comas, come.
- Estate **presente,** comer es un tiempo de calidad.
- Come con la **intención** de **disfrutar** comiendo.
- Nota el sabor y la textura de cada bocado.
- Deja el **tenedor** en la mesa entre bocados.

La saciedad

Cuando comas así notarás algo especial en el estómago tras unos bocados. «¿Me sentiré lleno?» No, sentirse lleno es haber comido demasiado, haberse pasado. Sentirás la sensación de **saciedad** que este indicador te envía, y así podrás parar de comer porque ya tendrás bastante energía. Sentirse saciado requiere una práctica regular hasta conseguirlo, como cualquier otra habilidad que hayas aprendido. Está a tu alcance, es beneficioso para tu salud y así adelgazarás de una forma saludable.

Un beneficio muy importante de comer con la **intención** de **disfrutar** comiendo es que sentirás la **saciedad**. Como consecuencia de estar **presente** cuando comes y saborear la comida, sentirás **saciedad**. Es el regalo, el premio, por considerar importante el momento de alimentarte, prestar atención y saborear los alimentos. Si comes deprisa, distraídamente o con ansiedad, no sentirás **saciedad**, te comerás todo lo que haya en el plato y seguirás comiendo en exceso.

Por favor, no busques, ni te esfuerces en sentir la sensación de **saciedad**, no la encontrarás por más ganas que pongas, no es un acto de voluntad. Es como la sed, cuando estás deshidratado la sientes, pero no la buscas; la sed te encuentra, surge cuando es necesario más líquido en tu cuerpo.

¿Cómo es la sensación de **saciedad**? Es una pregunta que me hacen algunos clientes. Quieren hacerlo bien, algunos temen equivocarse, no darse cuenta y que se les pase por alto. Yo les invito a

que tengan curiosidad cuando comen, a que paren entre bocado y bocado para sentir su estómago. Si prestas atención, notarás algo diferente en tu estómago, será **saciedad**. Cuando la hayas notado varias veces no tendrás ninguna duda.

Cuando sientes la **saciedad** por primera vez es especial, acabas de **reconectar** con este indicador. A continuación, debe arraigar, hacerse firme, consistente en el día a día.

Observa cómo comes cuando la sientes (estás presente, disfrutando) y qué forma de comer tienes cuando no la sientes (deprisa, con ansiedad, distracciones, el móvil, otras personas, etc.). Aprende, corrige, ajusta con cada comida y progresa. Ve afinando cada día, hasta ser un experto en tu sensación de saciedad.

Comiendo con la **intención** de **disfrutar**, adelgazarás, es decir, que comerás menos, no desde el control mental, no desde la cabeza, sino desde la inteligencia de tu estómago que te avisa cuando tienes suficiente, entonces paras de comer y así adelgazas saludablemente. Cuando controlas desde la cabeza no funciona; en cambio, cuando **disfrutas** comiendo, comes menos sin pasar hambre y así pierdes peso de forma natural, guiado por el indicador de la **saciedad** de tu estómago.

Quiero destacar la importancia de comer con la **intención** de **disfrutar** comiendo. Es un cambio radical en la forma de comer, es pasar de tragar sin sentir apenas nada a que sea algo especial en cada momento. Además de que comerás menos al disfrutar comiendo, digerirás mejor los alimentos, absorberás mejor los nutrientes y aumentará tu bienestar.

Te he dicho que la **saciedad** es una sensación en el estómago que sentirás como premio por haber disfrutado comiendo y que es diferente de sentirse lleno. Pero hay un porcentaje pequeño de clientes que la sienten de otra manera, vamos a explorarlo.

En el cerebro hay un centro de placer asociado con la comida y la **saciedad**. Cuando a los ratones de laboratorio se les extirpa esta parte del cerebro, no tienen ningún estímulo para comer, no hay recompensa, no hay placer, y mueren de inanición. Cuando masticas el primer bocado, notas que sabe muy bien y con una gran intensidad. El segundo bocado también sabe bien, el siguiente está bueno, pero tiene menos sabor. A medida que masticas los trozos, notarás que el sabor se va perdiendo y esto está relacionado con la sensación de **saciedad**. Presta atención cuando comas y notarás que los bocados, a medida que

masticas, no saben como los del principio, pierden sabor progresivamente.

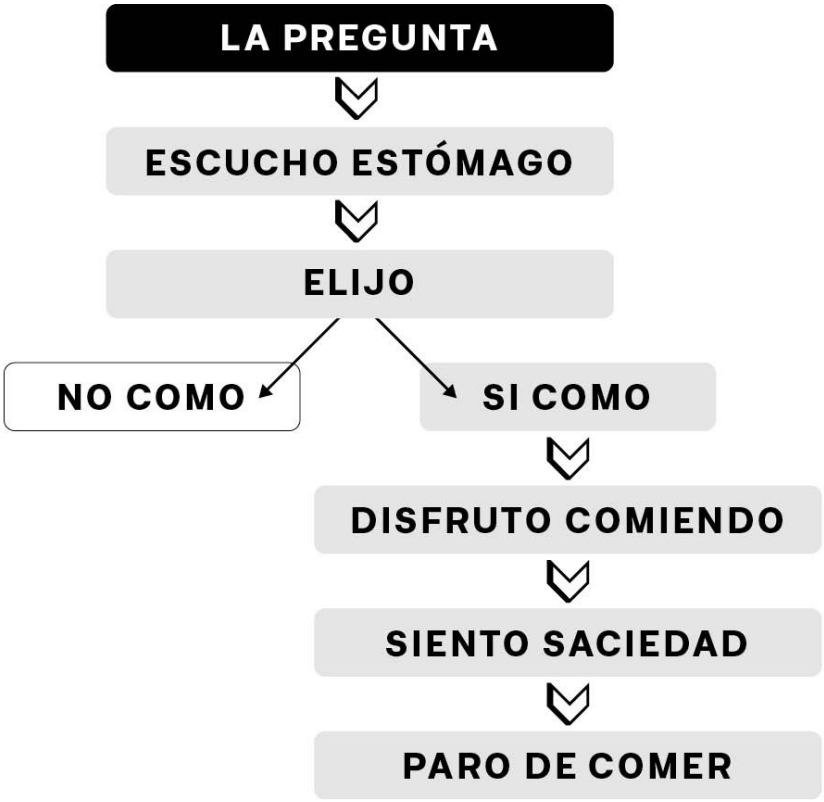
El centro de placer de la comida del cerebro está asociado con la **saciedad**. Cuando tienes una pasta en la boca casi sin sabor es porque ya estás **saciado**, no te hace falta más energía, ya tienes suficiente. Así que hay dos formas de sentir la **saciedad**, con una sensación en el estómago o cuando lo que estás masticando ya casi no tiene sabor.

Muchos de mis clientes creen sinceramente que **disfrutan** comiendo y que les gusta comer. Verás, el pensamiento, la creencia de que disfrutas comiendo es algo mental. El placer de comer es algo físico que notarás en la boca. Puedes creer que está muy bueno y no sentir nada en la boca en cuanto a sabor, textura y, en definitiva, no estar disfrutando. Es imposible disfrutar comiendo si comes deprisa, nervioso, preocupado, distraído en tus cosas, pensando en lo que has de hacer después, pendiente del móvil, viendo las noticias, etcétera. Solo **disfrutarás** si estás presente cuando comes.

Al **disfrutar** comiendo podrás sentir la **saciedad** y parar de comer. Nunca sentirás **saciedad** si comes deprisa o distraídamente. Recuerda a mi abuela, «**cuando comas, come**». La **saciedad** solo la sentirás si **disfrutas** comiendo, si saboreas cada bocado, si degustas lo que tienes en la boca hasta que ya no queda nada de sabor o textura.

Cuando disfrutas comiendo sientes saciedad y paras de comer

Recuerda, primero la pregunta, «¿realmente tengo hambre?». Después, escuchar al estómago, **elegir**. Si **eliges** comer, lo haces con la **intención** de **disfrutar** comiendo. Después, la **saciedad** y, en último lugar, **parar** de comer. Esta es tu receta para liberarte de la mentalidad de dieta y alcanzar tu peso natural de una forma saludable.



RESUMEN

- Cuando comas, come.
- Come con la **intención** de **disfrutar** comiendo.
- Nota el sabor y la textura de cada bocado.
- Al disfrutar comiendo sentirás la **saciedad** y **pararás** de comer.
- Escuchando a la inteligencia de tu estómago adelgazas de una forma saludable hasta alcanzar tu peso natural.

Tercer hábito

COMO LO QUE ME APETECE

La falsedad de que hay alimentos que «engordan»

Las personas que han hecho dietas van recibiendo información sobre qué alimentos deben comer y en qué cantidad, así como los alimentos que deben evitar porque por su componente calórico puede hacer que engorden. Además, hay dietas que prescinden de algunas categorías de alimentos o los marginan.

Esto, junto con la abundante información que hay sobre dietas, nutrición, contenido calórico, incompatibilidades, etcétera, hace que se vaya formando en la mente de quienes siguen un régimen una lista de alimentos que no deben ingerirse porque engordan.

Una de las consecuencias de las dietas es que han llevado a muchas personas a creer que hay alimentos que engordan y que, por lo tanto, hay que controlar su consumo o bien evitar comerlos. En la cultura de la dieta esta idea se repite y se asume como verdadera. Es cierto que hay alimentos con más calorías, sin duda. Pero privarse de comerlos porque «engordan» crea una relación negativa con la comida, incluso perjudicial. En países como Estados Unidos, se come con ansiedad, y más pendientes de la salud y del miedo a engordar que de alimentarse bien. La comida se convierte en el enemigo, algo peligroso y potencialmente perjudicial porque puede hacernos engordar.

Los alimentos, que son básicamente energía para el cuerpo y una fuente de placer al ingerirlos, se tornan «enemigos potenciales» que hemos de controlar o, de lo contrario, engordaremos. Y, en esta batalla contra el sobrepeso, hay ciertos alimentos que son más peligrosos que

otros. Vivir en «guerra» constante contra los alimentos crea ansiedad a la hora de comer, una emoción permanente en muchas personas.

¿Qué puedo comer que no me engorde? ¿Cuánto puedo comer? Las dudas, el miedo a equivocarse, a no hacerlo bien, a no controlar la comida, obsesionan a muchas personas y hacen que su vida gire alrededor de esta. En el fondo piensan constantemente en la comida, y esta les controla y les causa ansiedad. Sus esfuerzos no suelen verse recompensados por la báscula, y además a veces no pueden evitar los atracones.

Sin darse cuenta, han dado a ciertos alimentos el «poder» de engordarles. Se ha creado la fantasía, la ilusión colectiva, de que algo externo, como algunos productos, tiene el poder intrínseco de engordarnos. Dar ese poder a los alimentos solo nos convierte en víctimas de algo inevitable si no lo controlamos. Es una condena perpetua ante un enemigo poderoso que nos puede hacer engordar en cuanto perdamos el control de lo que comemos. Algo que puede pasar cada vez que comemos. Y que desgraciadamente experimentamos repetidamente.

La sociedad nos anima a alimentarnos saludablemente y, al mismo tiempo, nos advierte de las consecuencias de no hacerlo bien y de comer en exceso. Hay pirámides de alimentos, lo que debemos ingerir cada día, en qué proporción, las calorías diarias, etcétera. Aparecen modas que seguimos porque hacen un excelente *marketing* que combina el miedo, la esperanza y la salud.

Lo peor de esta guerra contra la comida por el miedo a engordar es que perdemos batallas constantemente. Cada atracón es una derrota, demuestra nuestra falta de control y de voluntad. La experiencia frecuente de los atracones solo augura el fracaso y el sobrepeso en el horizonte próximo. Parece una guerra perdida de antemano. No podemos rendirnos, pero no parece que podamos ganarla.

Esto sucede porque toda prohibición, **control** o **privación** de lo que un ser humano come lleva al exceso, al **atracón**. Y esta es la experiencia de millones de personas que comen en un ciclo constante de **privación** y **atracón** porque les han convencido, y han asumido, que hay alimentos que engordan.

Los alimentos prohibidos o que engordan son la causa de los atracones

Mi punto de vista es muy claro, no existen los alimentos que engorden, es una fantasía, una ilusión, una falsedad, algo que nos han repetido y que es tan irreal como que los Reyes Magos traen juguetes a los niños la Noche de Reyes.

Voy a explicarlo claramente. Todo, todo, todo, absolutamente todo engorda si comemos demasiado. Es decir, si ponemos más energía en nuestro cuerpo que la que usamos, si comemos más de lo que gastamos. He tenido clientes vegetarianos, sí, vegetarianos, con exceso de peso, porque todo, todo, por saludable, orgánico, ecológico y natural que sea, me va a engordar si como demasiado; no es tanto lo que como, sino cuánta energía pongo en mi cuerpo. La relación entre lo que ingiero y lo que gasto determina si engordo o no engordo.

Nada, nada, nada, absolutamente nada engorda si mi cuerpo lo gasta. Si lo que ingiero lo gasto, no engordo. He tenido clientes que fueron deportistas profesionales y llegaban a consumir más de 5.000 calorías diarias y no tenían sobrepeso porque lo gastaban todo practicando su deporte. Por lo tanto, hay una relación directa entre la energía que consumimos y la que gastamos. Podemos consumir mucha energía, pero si la gastamos no tendremos kilos de más.

Piensa en tu deportista favorito, seguro que no consume 2.000 calorías diarias, consume muchas más. Después de cada partido acaba exhausto porque ha gastado una cantidad tremenda de energía. Y sigue así durante su vida profesional sin ganar un gramo de peso. ¿Qué sucede cuando se retira si sigue comiendo al mismo ritmo? En efecto, que engorda inevitablemente.

Lo que engorda a las personas es el conjunto, sí, el conjunto de lo que comen. No unos alimentos pretendidamente prohibidos o que tienen mucha energía. Lo que te ha engordado es el conjunto de lo que has comido. Y en este conjunto está todo lo que comes que es «saludable», y también la lista de lo que no debes comer porque crees que engorda: bollería, pan, pasta, *pizza*, patatas, embutido, dulces, chocolate, etcétera. La lista puede ser tan larga que al final parece que todo me puede engordar y que debo controlarlo todo. Y este conjunto de lo que has comido también incluye los **atracones**.

Lo que te ha engordado es el conjunto de lo que has comido

Es importante romper el mito de que hay alimentos que engordan. Es fundamental recuperar el poder personal que has perdido con ciertos alimentos atribuyéndoles el poder de engordarte. Esta es la única manera de acabar con los **atracones** provocados por la falsa creencia de que hay alimentos que engordan.

Paul Rozin, investigador de la Universidad de Pensilvania, hizo un estudio en 1999 en cuatro países: Estados Unidos, Bélgica, Francia y Japón, y comprobó que los franceses son los más orientados a disfrutar comiendo, y los estadounidenses, los más preocupados por la salud cuando comen, los que menos disfrutan al comer y a los que más les preocupa engordar cuando comen. Rozin concluyó que la preocupación y el estrés sobre lo que se come tienen un impacto negativo en la salud.

La dieta de los franceses se caracteriza por un gran consumo de queso y mantequilla, el mayor en los países desarrollados. Y esto es lo que se llama la *paradoja francesa*. En Francia hay proporcionalmente la mitad de las personas con sobrepeso que en Estados Unidos, tienen una esperanza de vida alta y toman menos medicación, y eso con una dieta que no puede considerarse estrictamente saludable.

La explicación a esta paradoja es que los franceses tienen una actitud positiva hacia la comida, la consideran un placer, no un peligro potencial para la salud. Disfrutan comiendo y se toman su tiempo en las comidas.

Psicológicamente, los seres humanos no vivimos bien las prohibiciones, las imposiciones o las obligaciones, y estas acaban por tener el efecto contrario. Toda prohibición lleva al abuso o al exceso. Piensa en los **atracones**, que tienen su raíz en la prohibición de ciertos alimentos. Otra cosa diferente son los **atracones** por ansiedad, estrés o emociones, que veremos más adelante.

Los doctores Janet Polivy y Peter Herman, de la Universidad de Toronto, han estudiado a fondo el tema y demuestran que cualquier dieta lleva al **atracón**, sin importar la personalidad, el carácter o el peso de la persona que hace la dieta. Y que cuanto más restrictiva sea la dieta, mayores son los **atracones**. Describen la dieta como un muelle, cuánto más restrictiva es, más se aprieta el muelle, y al soltarse, al acabar la dieta, más intensos son los **atracones**.

El chocolate, por ejemplo. Puedes aguantar sin comerlo y **privarte** de él durante un tiempo, pero es probable que finalmente te

acabes comiendo toda la tableta en vez de un trozo. Y si no es el chocolate es otro alimento de la lista que tienes de los que crees que engordan. Por esto es importante en mi Método que **comas lo que te apetezca**. Si te **privas** de algo porque crees que te engorda, cosa que ya sabes que no es cierta, un buen día acabarás comiéndolo en exceso y te sentirás culpable.

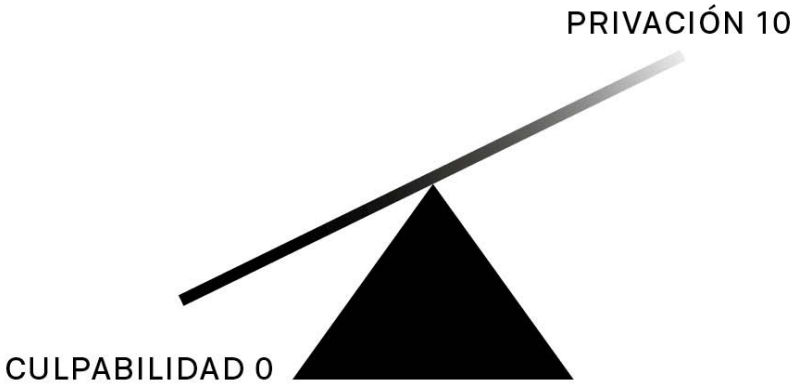
Te daré un ejemplo histórico de prohibición: la Ley Seca en Estados Unidos, que duró de 1919 a 1933. Los puritanos consiguieron que se prohibiera la venta y consumo de bebidas alcohólicas. ¿Funcionó? Fue un desastre, tanto en los trece años que estuvo vigente como por los efectos que tuvo a largo plazo: aumentó la fabricación de alcohol clandestino y la criminalidad de las mafias que traficaban con él.

RESUMEN

- No hay alimentos que engorden.
- Todo engorda si comes demasiado.
- Nada engorda si tu cuerpo lo gasta.
- Lo que te ha engordado es el conjunto de lo que has comido.
- La prohibición es la causa de los atracones.

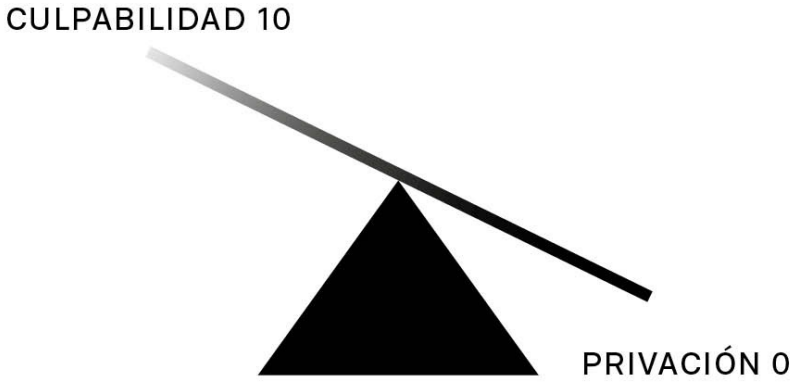
Los atracones

Para que te quede más clara tu relación con los alimentos que no debes comer porque crees que engordan, los gráficos que hay a continuación te explican la relación con los alimentos «prohibidos». Imagina que es como un balancín de los que hay en los parques infantiles.



Cuando nos **privamos** de comer un alimento prohibido, la **privación** es 10, arriba del todo, y la culpabilidad es 0, abajo. Somos «virtuosos», nos controlamos, no comemos lo que no debemos.

El gráfico siguiente muestra cuando ya no hemos aguantado más e inevitablemente nos hemos dado un **atracón**, la **privación** ha bajado desde 10, momento de máximo control, hasta 0. Y la culpabilidad, que antes era 0 cuando no comíamos alimentos prohibidos, ahora es 10.



La vida de muchas personas en relación con los alimentos que creen que les engordan se parece a este balancín que sube y baja constantemente. Pero resulta que no se trata de un solo alimento. Como lo que tenemos es una lista de alimentos prohibidos, ya no estamos en un balancín, sino en un carrusel de feria, montados en un caballito que sube y baja dando vueltas constantemente.

Muchas personas viven así su relación con los alimentos que «engordan», subidas en los caballitos de un carrusel. Mientras este da

vueltas constantemente, un caballo sube (**privación**), y baja (**atracón**); otro alimento de la lista sube (**privación**), y baja (**atracón**); otro producto que engorda sube (**privación**), y baja (**atracón**); otro alimento prohibido y el caballo sube (**privación**), y baja (**atracón**).

Y así van dando vueltas y vueltas durante años, subiendo y bajando, en un ciclo constante de **privación** y **atracón** que nos hace sentir ansiedad, culpabilidad, impotencia, frustración, y nos hace creer que no somos capaces, no tenemos voluntad y que la culpa es nuestra.

Toda prohibición conduce al **atracón**, inevitablemente. Toda creencia de que un alimento me engorda y no debo comerlo me lleva de la privación al **atracón** inevitablemente. Recuerda que lo que te ha engordado es el conjunto de lo que has comido, y esto incluye los **atracones**.

Los alimentos, todos los alimentos, son **neutros**, ninguno tiene la capacidad calórica, malévola y perversa de engordarte. Sin darte cuenta, has dado tu poder a esos alimentos que ves como enemigos. Es una ilusión, una confusión total pensar que un alimento por sí mismo pueda engordarte. Durante años, te lo has creído y has vivido en el carrusel de la **privación** y el **atracón**. Te invito a que pares el carrusel y te bajes, no tengas miedo, no te pasará nada, todo lo contrario, acabarás con la pesadilla de los atracones, la culpabilidad, y te liberarás de un prejuicio muy importante de la mentalidad de dieta.

Imagino que ya has parado el carrusel de los alimentos que engordan y te has bajado de él. ¿Todavía no? Espero y lo haces.

RESUMEN

- No hay alimentos que engorden.
- Lo que te ha engordado es el conjunto de lo que has comido.
- Privación es igual a atracón.

La elección

Estupendo. Ahora toca poner esto en práctica. La relación que tenías con los alimentos que creías que te engordaban no era «normal». El objetivo ahora es **normalizar** tu relación con todos los alimentos. Tu relación con la comida era excepcional, extraña y te ha perjudicado. La manera de cambiarla es teniendo muy claro que no hay nada que te engorde, demostrarte que puedes comer de todo y disfrutarlo, y que, haciendo esto, evitas los atracones.

La causa de los atracones tiene su origen en la misma prohibición o limitación autoimpuesta de no comer algunos alimentos. Recuerda que esto es el origen de los atracones. La forma de normalizar tu relación con todos los alimentos es dejar de prohibirte o controlar su consumo por el miedo a engordar, y elegir comerlos.

Primero haz una lista de todo lo que hasta ahora no debías comer porque podías engordar. Sí, pon todo lo que creías que te podía hacer ganar unos kilos. Hay personas que se sorprenden al darse cuenta de que la lista es muy larga, y de que tenían miedo de comer, porque prácticamente todo les podía engordar.

Cuando tengas la lista hecha (no te preocupes, siempre la puedes actualizar si te viene a la mente algún otro alimento), en la próxima comida pregúntate: «¿Realmente tengo hambre?». Si tras escuchar la respuesta de tu estómago decides comer, puedes **elegir** uno de los alimentos de la lista que hasta ahora no debías probar. A continuación, mastica un trozo tal y como has aprendido en el segundo hábito, con la **intención** de **disfrutarlo**. Mastica, saborea, nota la textura y, cuando ya no quede sabor y sea una pasta en la boca, lo tragas. Coges otro trozo, lo pones en la boca y sigues el proceso de **disfrutar** comiendo. Haciendo esto, notarás que sientes **saciedad**. En ese momento **paras** de comer.

Te anticipo que es posible que al principio tengas miedo a no controlarte y a comer en exceso. Es normal, porque ese ha sido tu comportamiento del pasado y temes que se repita. Susan Jeffers te puede inspirar, ella escribió un libro titulado *Aunque tenga miedo, hágalo igual*. Y este es el mensaje, aunque tengas miedo, hazlo. No permitas que el miedo te paralice, a veces parece que vas a caer a un abismo y solo es un escalón.

Te invito a que **elijas** comer progresivamente los alimentos que antes considerabas «peligrosos» y comprobarás que no pasa nada. Te sorprenderá comprobar que tu miedo no era real, notarás que cuando te das permiso para comer de todo y **eliges** comer algo que antes no debías, no pasa nada.

Solo hace falta romper el hielo una vez, hacerlo. ¿Te cuesta? ¿No te atreves? Decide un día y un alimento y hazlo, sin darle más vueltas, sin dejar que la inseguridad, las dudas o el miedo impidan que te liberes de los atracones para siempre. Imagínate tu vida pudiendo comer de todo con normalidad, sin pensar constantemente que no puedes comer ciertas cosas porque te han dicho que engordan y te han convencido de ello. Pues está al alcance de tu mano.

Solo tienes que dar el primer paso y ya está. Verás como todo el cuento terrible de que si comes esto o aquello engordarás ya no te asusta ni te domina, porque has roto el encantamiento y te has liberado de una perniciosa lacra de la mentalidad de dieta.

Es tan sencillo como tomar la decisión de liberarte de una falsa creencia y permitirte comer de todo, de todo. Es **elegir** la libertad de comer lo que quiero y no aceptar la sumisión a una cultura de la alimentación que te perjudica. Es tan simple como decidir salirte del marco mental que te han impuesto y has asumido como normal y descubrir que era falso, que no era cierto.

Consiste en rebelarte contra unos intereses económicos y sociales que te han manipulado y sacado mucho dinero a cambio de nada. Y decidir que tú eres responsable de tu alimentación y de tu cuerpo.

Cuando hay **prohibición** hay **atracones,** y cuando hay **elección** hay **moderación**. Funciona así. Te preguntas, «¿realmente tengo hambre?», escuchas la respuesta, **eliges** comer y, esta vez, **eliges** un alimento prohibido, el que quieras, es indiferente. Coges un trozo, te lo pones en la boca y lo saboreas como te he comentado en el segundo hábito. Verás que no pasa nada, porque **elección** es igual a **moderación** y **privación** es igual a **atracón**. Notarás la **saciedad** y **pararás** de comerlo.

Elección es igual a moderación y privación es igual a atracón

A varios clientes míos les ha sucedido que, al ponerse a comer un alimento prohibido, no les ha gustado el sabor. He visto pasar esto con alimentos como la *pizza*, las palmeras de hojaldre e incluso el chocolate. Si descubres que lo que te tenías prohibido no te gusta, pues

no te lo comas. Si esto sucede, es normal, es parte de la complejidad de los seres humanos.

Hay todo un campo de la ciencia que ha estudiado la **normalización** de la comida, y demuestra que las personas que hacen dietas desean intensamente los alimentos que no deben o no pueden comer y cómo, al acabar las dieta, se lanzan a comer todo lo que tenían restringido. Es una forma espontánea de **normalización** que sucede después de hacer una dieta. Esto también explica que la restricción de comer ciertos alimentos por miedo a engordar los haga más deseables, y la respuesta inevitable sea al **atracón,** porque no sabemos cuándo podremos comerlos de nuevo.

Seguramente has estado de vacaciones en algún hotel en el que había un bufet libre donde podías comer de todo y en la cantidad que querías. El comportamiento de la gente sigue este patrón en general. El primer día comen de todo y mucho, platos súper llenos e incluso repiten. A medida que pasan los días comen menos y son más selectivos con la comida. **Normalizan** la comida al habituarse a ella y tenerla siempre disponible.

Los científicos que estudian la **normalización** nos muestran que lo nuevo es muy excitante al principio y después pierde interés. Cuando comes lo mismo cada día pierdes interés y resulta aburrido. Una clienta comía prácticamente cada noche en su infancia judías verdes con patatas, y estaba harta. Cuando se fue de casa, estuvo años sin probarlas de lo aburrida que estaba. Pasados varios años las volvió a probar y le gustaron.

Cuando **eliges** y te permites comer algo de lo que te privabas estás **normalizando** esos alimentos. El miedo y la excitación inicial pasarán, y al final serán una opción más de tu alimentación. En términos prácticos pasarás de comerte una tableta de chocolate y sentirte culpable, a comerte un trozo y disfrutarlo.

RESUMEN

- No hay alimentos que engorden.
- Todo engorda si comes demasiado.
- Nada engorda si tu cuerpo lo gasta.
- La prohibición es la causa de los atracones.
- Lo que te ha engordado es el conjunto de lo que has comido.

- Los alimentos son neutros.
- Privación es igual a atracón.
- Elección es igual a moderación.

Cuarto hábito

PARO DE COMER CUANDO SIENTO SACIEDAD

Cuando eras un bebé notabas la sensación de saciedad y dejabas de succionar. Durante una parte de tu infancia la sentías y dejabas de comer, pero desgraciadamente te entrenaron para que no le hicieses caso y siguieses comiendo. La sensación de saciedad se **desconectó**.

Como hemos visto en el segundo hábito, comer con la **intención** de **disfrutar** lo que tienes en la boca hará que se active la sensación de **saciedad**. No te esfuerces ni busques la sensación de **saciedad**, esta te encontrará como resultado de disfrutar comiendo. Es el premio de saborear y degustar la comida.

La otra forma de sentir **saciedad** es cuando notas que, después de unos cuantos bocados, lo que estás comiendo no tiene ningún sabor, es una pasta en la boca. Esto sucede porque el centro de placer del cerebro asociado a la alimentación ha detectado que no te hace falta más energía y, por eso, la sensación de sabor ha desaparecido.

Te recomiendo que, cuando sientas la **saciedad**, **pares** de comer. Sí, de la misma forma que cuando has saciado la sed paras de beber, a nadie se le ocurriría seguir bebiendo toda el agua y vaciar la botella cuando ya no tiene sed, o intentar seguir durmiendo si ya no tiene sueño.

Tiene sentido que este sea el cuarto hábito. El primero es «como cuando tengo hambre física», y el cuarto, «paro de comer cuando siento la saciedad». Este hábito cierra el círculo. Recuerda, estos hábitos están basados en la biología de tu cuerpo, en la inteligencia de tu estómago. El primer hábito, «como cuando tengo hambre física», está relacionado con el indicador del **apetito,** y el cuarto hábito, «paro

de comer cuando siento la saciedad», está relacionado con el indicador de la **saciedad**. Mi Método te permite reconectar con los indicadores y con la inteligencia de tu estómago, liberarte de la mentalidad de dieta y adelgazar saludablemente hasta llegar a tu peso natural.

Al principio puede costarte un poco parar de comer cuando sientes saciedad. Pero tienes tres comidas cada día, y en esos tres momentos puedes siempre elegir **parar** de comer. Pasarás de la inconsistencia a ser cada vez más consistente, y después lo serás siempre. Pasarás de no parar de comer la mayoría de las veces, a parar cada vez más, y finalmente, a parar siempre que sientas saciedad.

Evita juzgarte cuando no pares de comer, es normal, no eres un robot, eres un ser humano y estás cambiando un hábito progresivamente. Pero observarás que cada vez paras más veces cuando sientes saciedad, y que te es más fácil. Sigue hasta conseguirlo, hasta parar siempre.

Me cuesta parar de comer

Cuando eras pequeño te educaron para comerte todo lo que había en el plato. Como no tenías opción, obedeciste. Y hoy en día, cuando ya eres un adulto, sigues acabándote el plato porque tienes este hábito, en este caso negativo.

¿Eres de los que, aunque se sienten llenos, hacen un esfuerzo y se acaban el plato?¿Acostumbras a acabar lo de otros platos, quizás de tus hijos, para no dejar nada? ¿Piensas «está muy bueno, un poco más y me lo acabo»?

Llevas años comiendo todo lo que hay en el plato y esto ha hecho que comas en exceso y engordes. Aunque esto te parece normal y todo el mundo lo hace, es un hábito negativo que te ha hecho engordar. A veces seguimos comportamientos que aprendimos en la infancia, que hemos repetido durante años, y nos damos cuenta de que no nos son útiles. ¿Por qué seguir haciendo lo mismo si nos perjudica?

Te invito a que cuando sientas **saciedad**, **pares** de comer. Hacer algo nuevo, es decir, crear un nuevo hábito parece fácil, pero dejar de hacer algo que tenemos muy arraigado nos parece que es más difícil, y además tenemos argumentos aparentemente sólidos para continuar haciéndolo.

Un cliente me miró con tristeza y me dijo: «Si está muy bueno, no me lo voy a dejar en el plato». Piensa que no es tu última cena, y que eso tan bueno no desaparecerá del planeta después del último bocado que le des. Esto tan bueno lo podrás comer otra vez, cuando quieras.

También me han dicho frases como estas: «me sabe mal», «me da cosa dejarlo», «es una lástima», «si es muy poco». Estas y otras frases parecidas son frecuentes cuando recomiendo **parar** de comer al sentir **saciedad**.

El objetivo de comer es alimentarse, esta es la prioridad. Sí, alimentarse con la energía que necesitas en cada momento. Cuando tienes bastante energía es el momento de **parar** de comer.

Pero parece que tu prioridad durante muchos años ha sido comer todo lo que había en el plato. ¿Te das cuenta? ¿Qué prioridad eliges de ahora en adelante? ¿Dejar el plato limpio como hasta ahora o alimentarte?

Una clienta me dijo que todo el mundo que conocía, incluida su familia, se comía todo lo que había en el plato y que ella no iba a ser diferente. Ser diferente puede asustar. No es fácil elegir lo que uno quiere y le conviene, e ir contra corriente.

Si al hacer lo que todo el mundo hace y que parece algo normal, te das cuenta de que te perjudica, es hora de cambiar. Seguir el MNA no significa llegar a casa o reunirse con los amigos y hacer una declaración de principios. Te propongo que lo hagas progresivamente, sin prisa, pero sin pausa, gana confianza, nota los cambios positivos que lograrás. Hacer lo que uno quiere no es ir contra los demás, es más, te invito a que respetes su postura. Este proceso consiste en elegir y seguir tu camino, sin declaraciones, con suavidad y firmeza. Es tu vida, tú eliges.

En una ocasión alguien saltó molesto y me dijo: «No pienso tirar la comida». Nadie habla de tirar nada. Te pones la comida en el plato, **disfrutas** comiendo, sientes **saciedad**, **paras** de comer y lo que sobra lo puedes guardar en una fiambrera en la nevera. **Parar** de comer cuando sientes **saciedad** es la forma saludable de comer, y no significa tirar la comida que, por cierto, tu cuerpo ya no necesita.

En una animada conversación en un seminario, una participante me comentó que en su casa tenía el hábito de comer todo lo que

sobraba en la mesa y se sentía como el cubo de la basura. Aunque es un poco extremo, no le sobra validez a esta percepción.

Te voy a ayudar a percibir esto más claramente. ¿A quién respetas más, a un poco de comida o a ti? Espero que, a ti, porque cuando comes lo que necesitas y paras cuando tienes suficiente, te estás respetando.

¿Qué es más importante para ti, un poco de comida o tú? Se trata de decidir si la comida es más importante o lo eres tú.

¿Quieres seguir el hábito negativo de comerte todo lo que hay en el plato y así comer en exceso o eliges **parar** de comer cuando tu estómago siente **saciedad** y así adelgazar?

Tienes una inteligencia creativa que te ayudará a integrar progresivamente este cambio en tu vida. No importa cuál sea el escenario en el que vivas, puede que tengas niños, una familia escéptica, que te apoyen o, por el contrario, que te saboteen. Cualquiera que sea tu escenario puedes hacerlo, porque tú te lo mereces, porque tú eres tu prioridad y vas a cuidar de ti.

Haces muchas cosas porque las has hecho siempre, como comerte todo lo que hay en el plato. Te invito a que elijas, a que empieces a ser libre y cambies tu vida, empezando por tu relación con la comida. Y no tengas miedo porque te hayan dicho que puedes equivocarte y tomar una mala decisión. En eso tampoco te han dicho la verdad, no hay malas o buenas decisiones, solo decisiones, y nunca sabrás lo que hubiera pasado si hubieses decidido otra cosa, porque no hay vuelta atrás, el camino de la vida siempre es hacia delante.

Así pues, cuando sientas **saciedad**, te invito a que **pares** de comer. ¿Y si hay comida en el plato? Pues guárdala en la nevera para otra ocasión. Ya no eres un niño que tiene que obedecer. Como adulto que eres, ahora puedes elegir y ser responsable de tus actos; lo que no te sirve y te ha perjudicado puedes cambiarlo con una simple decisión.

Una clienta me confesó que se ponía en el plato solo lo que se iba a comer y así no tiraba nada. Veamos esto con detalle. Si decido lo que me voy a comer antes de empezar, ¿estoy comiendo desde la cabeza o desde el estómago? Desde la cabeza, claro. Estoy interfiriendo el proceso de conexión con el estómago, y no va a funcionar. Comiendo así nunca sentirás la saciedad. Seguirás controlando y llegará el día en que tendrás ansiedad y te descontrolarás.

Para de comer cuando sientas saciedad para ser una persona saludable

En este preciso momento, seguramente eres del club de los que se lo comen todo y dejan el plato limpio, es un club con millones de personas con sobrepeso. Ahora puedes cambiar al club de las personas saludables que escuchan a su estómago y **paran** de comer cuando sienten **saciedad**. ¿De qué club quieres ser a partir de ahora? Estás en la encrucijada de seguir igual o cambiar tu vida: ¿qué decides?

RESUMEN

- Para de comer cuando sientas saciedad.
- Elige seguir con sobrepeso o ser saludable.
- Elige seguir a los demás o comprometerte contigo mismo y tu bienestar.
- Elige parar o no parar cuando sientas saciedad.
- Y, también, elige hacer fiesta algún día. Sí, somos humanos.

TERCERA
PARTE

Las emociones

Las emociones son energía

Emoción viene del latín *movere*, que significa 'mover'. En inglés es *emotion* y en muchos seminarios en Estados Unidos se dice que es *e-motion,* donde la *e* equivale a 'energía' y *motion* es 'movimiento'. Es decir, que una emoción es igual a **energía** en movimiento.

Cuando tenemos una emoción notamos una sensación en el cuerpo, es una **energía**. Piensa en la ansiedad, ¿dónde la notas? Posiblemente en el pecho o en el estómago. Notas algo diferente en el cuerpo, una sensación, puede que intensa, e incluso incómoda. Es la **energía** de la emoción que sientes en tu cuerpo.

Las emociones son **energía**, algo sucede en tu cuerpo. Cuando tienes miedo, se suspende levemente la respiración, te encoges ligeramente, y eso que notas es **energía**. Hay un principio de la física que dice que «la energía ni se crea ni se destruye, solo se transforma». Eres energía física, y en tu cuerpo surgen emociones en forma de energía física. Las emociones son una danza constante e imparable de **energía** que surge en tu cuerpo.

Las emociones suceden, no las creas tú. No sabes lo que sentirás esta noche al cenar, ni lo que sentirás mañana al despertarte. Una llamada telefónica puede alegrarte el día o entristecerte profundamente. Una película puede emocionarte y hacerte llorar o bien aburrirte. Tú no decides las emociones, ni las creas, surgen constantemente en tu cuerpo.

Las emociones son expresiones diferentes de **energía**. Pueden ser como un día lluvioso, soleado o con tormenta. A veces tranquilas y otras tempestuosas. En ocasiones oscuras y densas, y otras brillantes y ligeras. Eres un arco iris de emociones.

Las emociones son energía que «sucede» en tu cuerpo

Todos los seres humanos sentimos las mismas emociones, somos iguales a nivel emocional. Lo que sientes en cualquier momento de tu vida lo han sentido en el pasado, lo sienten ahora mismo y lo sentirán millones de personas en el futuro. El dolor, la tristeza, la soledad, la rabia, la alegría, la esperanza, la frustración, el amor, la impotencia, la empatía, la generosidad, etcétera, son parte de la esencia emocional común de los seres humanos.

Los niños notan estas **energías** y, espontáneamente, perciben la sensación física como algo natural, algo normal que sucede en su cuerpo. Desgraciadamente, van aprendiendo que algunas no deben expresarlas, que no son aceptadas, y se les critica o juzga por sentir o mostrar sus sentimientos.

Quizás has oído expresiones como estas: «eres demasiado sensible», «todo te afecta», «los hombres no lloran», «¿cómo puedes sentir esto?», «cállate», «basta de tonterías», «deja de llorar», «no está bien que sientas esto», etcétera. Muchas de estas expresiones y actitudes suponían una crítica y un rechazo a lo que sentías por parte de los adultos.

Y si los adultos no te validaban, o incluso te juzgaban, lo vivías como algo que hacías mal y que debías evitar porque estaba en juego su protección y su cariño. Aprendiste a juzgar y reprimir tus emociones. Cuando notabas esa energía en tu cuerpo te ibas a la cabeza, donde la clasificabas como buena o mala, positiva o negativa, aceptable o inaceptable. Así, muchas emociones se convertían en algo incómodo, desagradable o malo que debías evitar, pero no podías.

Veamos este escenario hipotético. Si nadie te enseñó a sentir la rabia, y además esta emoción era rechazada en tu entorno, posiblemente te juzgaste por sentirla y ser así, y probablemente acabaste sintiendo rabia hacia ti mismo por sentir algo inaceptable. Igual llegaste a creer que eras malo. O también pudiste llegar a tener

miedo a la rabia, e intentar controlarla para no hacer daño a los demás, aunque sin poder evitarlo. Recuerda que es solo un ejemplo.

Tu mente juzga tus emociones y decide las que están bien o mal, y si son aceptables o inaceptables. Y te hace sentir bien, mal, culpable o equivocado por lo que sientes. Te lo enseñaron erróneamente los adultos con los que creciste, y ahora tú lo haces automáticamente.

Todas tus emociones son legítimas o, si lo prefieres, **normales**. No eres un bicho raro por sentir ciertas cosas. Millones de seres humanos las han sentido antes que tú y han vivido con ellas. No eres excepcional, solo eres único en la forma e intensidad de tu mundo emocional, pero absolutamente normal. Lo siento si te parecía que tu ombligo era especial, solo es único, pero totalmente normal.

Y dentro de las múltiples opciones emocionales de un ser humano puedes ser desde la Madre Teresa, Gandhi o Martin Luther King a genocidas como Hitler, Stalin o Pol Pot, y cualquier otra cosa entre estos dos extremos. Como estos seres son excepcionales y tú no estás en la lista todavía, eres una persona normal que hace lo que puede con sus emociones. Pero tienes un rango amplísimo de emociones y posibilidades, desde lo más brillante a lo más tenebroso.

Hay personas a las que les pasó algo difícil, intenso o traumático en su vida, o hicieron algo deplorable y dañino, y lo viven como una cosa que no deben compartir nunca. Se lo guardan dentro y pueden sentir culpa o vergüenza por lo sucedido, y miedo a que los demás lo sepan. Son «secretos», algo inaceptable que me sucedió o que hice y debo guardar solo para mí. Se ha comprobado que estos «secretos» hacen daño. En inglés hay una expresión que lo describe perfectamente: *your secrets run your life*, que traducida sería: «Tus secretos dirigen tu vida». Eres esencialmente humano, y te pueden haber pasado cosas terribles, o bien puedes haber hecho daño a otros. Forma parte de la experiencia vital. Tenemos la posibilidad de que nos hagan sufrir y de hacer sufrir a los demás.

Si te ha pasado algo dramático o has hecho algo deplorable, tu vida tiene sentido, eres un ser humano valioso y único, puedes resolverlo emocionalmente y tener mejor calidad de vida. Y en algún momento dejará de ser un «secreto», cuando lo compartas con alguien adecuado que te respete y acepte, entonces pasará a ser una parte de tu intimidad.

Tu cuerpo tiene una memoria emocional de las emociones no resueltas desde que naciste hasta hoy. Esa **energía** emocional que emergió en un momento dado y no supiste manejar quedó acumulada en tu cuerpo, en los tejidos, los órganos, los músculos o las articulaciones. ¿Tienes molestias o tensión en la nuca, los hombros, la espalda, el estómago, el pecho, etcétera? Pues probablemente es la energía de emociones no resueltas. Recuerda que la energía ni se crea ni se destruye, solo se transforma. Y probablemente hay **energía** emocional en tu cuerpo que aún no se ha transformado.

RESUMEN

- Las emociones son energía que se manifiesta en tu cuerpo.
- Todas las emociones son normales.
- Tu cuerpo tiene una memoria emocional de las emociones no transformadas.

Las emociones son neutras

Has de saber que las emociones son **neutras**, no son ni buenas ni malas. En tu mente las juzgas como buenas y malas, positivas o negativas. Y entonces llega el malestar, la culpabilidad y quizás la vergüenza. Así que lo que aprendiste en la infancia no te resulta útil con las emociones que sientes ahora en tu vida.

No uso categorías como emociones buenas o malas porque no existe tal cosa como emociones positivas o negativas, son simplemente energía. Las valoraciones morales, religiosas o las preferencias culturales no tienen nada que ver con lo que son las emociones, algo que sucede en nuestro cuerpo, la energía de la vida que fluye.

Si alguien tropieza contigo en la calle, te hace caer y te haces daño, vas a sentir emociones. Si haces bien tu trabajo y no te valoran, tendrás emociones. Si tu pareja no te respeta, sentirás en tu cuerpo una energía emocional.

Las dietas son neutras

A veces es difícil entender la **neutralidad** de las emociones. Lo que te pasa en la vida y cómo te sientes es simplemente una respuesta única que das a tu entorno tal como lo percibes. La misma situación puede provocar risa en una persona y enfado en otra. Supón que dos personas pierden las llaves de casa. Una puede reírse de sí misma y vivirlo como algo normal que puede suceder en la vida, mientras que la otra puede alterarse, ponerse nerviosa o incluso enfadarse por haberlas perdido.

La misma situación se vive de una forma muy diferente y con emociones contrapuestas en ambas personas. Las emociones que sientes en cada momento responden a tu percepción de la vida, al filtro mental con el que captas las cosas, a las gafas con las que ves la realidad. Dicho de otra manera, tu percepción única de la realidad crea tu realidad, y esta se refleja en tus emociones. Si tienes la creencia de que puedes confiar en la gente, tendrás un tipo de emociones y, en cambio, si desconfías de las personas, tus emociones serán muy diferentes.

RESUMEN

- Las emociones son energía y neutras.
- Tu percepción de la realidad crea tu realidad y tus emociones.

Las emociones son información

Por eso las emociones también son **información** constante sobre la relación que tienes contigo mismo. ¿Te enfadas y te frustras cuando las cosas te salen mal?¿Te aprecias o te criticas?¿Cómo es tu autoestima? La autoestima es el termómetro que mide la relación que tienes contigo mismo y está relacionada con la forma en que percibes la realidad y las emociones que sientes.

También te informa sobre la relación que tienes con los demás, la familia, amigos, compañeros de trabajo, vecinos, etcétera. ¿Te afecta lo que crees que piensan los demás de ti?¿Te dejas llevar?¿Haces todo lo posible por agradar a los demás y que estén bien?¿Usas a los demás

para conseguir lo que quieres?¿Te dedicas a juzgar o criticar a los demás? ¿Los demás te hacen sentir inseguro, inferior? ¿Te afectan los problemas o el sufrimiento de los demás?

Las emociones son información

En última instancia, las emociones son **información** sobre la relación que tienes con el mundo, ¿sientes que el mundo es inseguro, terrible, un lugar al que hemos venido a sufrir? ¿O un sitio seguro, con gente interesante y lleno de oportunidades? Estas preguntas te han ayudado a entender que las emociones te **informan** sobre la relación que tienes contigo, con los demás y con el mundo.

La naturaleza nos ha dotado de un organismo con tal grado de evolución que tenemos cambios energéticos a nivel físico que nos informan constantemente de la interactuación con nosotros mismos, los demás y el entorno. Esto son las emociones, **energía neutra** e **información** constante.

Cuando juzgamos y rechazamos las emociones no estamos en sintonía con la vida, con el tremendo regalo que son para nuestra evolución y crecimiento. Hay una metáfora preciosa de Jeff Foster que te ayudará a entenderlo.

Cada ser humano es emocionalmente como un océano inmenso. Hay olas de tristeza, de soledad, de miedo, de amor, de ansiedad, de alegría, de frustración, de rabia, de esperanza, de amor, etcétera. A veces hay muchas olas de un tipo, por ejemplo de ansiedad, de inseguridad o de miedo. Entonces creemos que somos ansiosos, inseguros o miedosos. Dejamos que emociones más intensas o más presentes nos definan y creen nuestra identidad personal.

Lo cierto es que no eres esas olas, por frecuentes, intensas y enormes que sean. Eres el océano inmenso que contiene todas las olas, pero no eres las olas. Tú, el océano, las contienes y las sientes todas, pero eres mucho más que las olas. Tu esencia las contiene todas y no es ninguna. En el océano hay tormentas enormes con olas de varios metros de altura, y también hay días de calma chicha, con la superficie plana.

Y el océano puede contener tsunamis con una energía extraordinaria y seguir siendo el océano que lo contiene todo, pero no

es las olas ni los tsunamis. Puedes sentir emociones que parece que van a destrozarte, pero estás creado para sentirlas y evolucionar.

Al igual que el océano contiene todas las olas, tienes la capacidad de contener todas las emociones, pero no eres esas emociones, no eres esa energía e información neutra que sucede en tu cuerpo, el océano. No eres tus emociones, pero suceden en ti y forman parte de tu experiencia vital.

Estás diseñado para sentir todas las emociones por intensas y desbordantes que sean. Y especialmente las más intensas son las que más te harán evolucionar y crecer. Forma parte de la esencia humana. Las emociones son el flujo constante de olas de diferentes tamaños e intensidades que suceden dentro de ti, el océano inmenso que las contiene todas y no es ninguna, pero que puede crecer y evolucionar con cada una de ellas.

Eres una expresión mágica y única de la misma energía que está en las galaxias y en los átomos. Tu cuerpo, el contenedor de esa energía, siente un flujo constante de energías emocionales que te guían y orientan en este viaje que es la vida humana. No eres tus sentimientos, simplemente suceden en ti, el océano inmenso que eres y que lo contiene todo, pero no eres nada de eso que sientes. Tu esencia siente, pero no eres tus sentimientos, aunque los contengas todos.

RESUMEN

- Las emociones son energía neutra e información.
- Eres el océano que contiene las olas, que son las emociones, pero no eres las olas.

Lo que hacemos con las emociones

Te voy a explicar varias estrategias que las personas usan para no sentir las emociones, ya sea porque les resultan incómodas, desconocidas, les dan miedo o las desbordan. Parecemos estar a merced de las emociones y, sin saber qué hacer, intentamos sobrellevarlas durante años. Todas las estrategias que te voy a describir son fallidas, van contra la corriente de la vida y fracasan.

CONTROLARLAS

En la sociedad actual se valora la lógica y la racionalidad para gestionar las emociones. Se espera que, como adultos, las sepamos controlar o, un sinónimo muy usado, gestionar. ¿Realmente se pueden controlar las emociones?

No tienes ninguna posibilidad de éxito si pretendes controlar las emociones, es imposible. Si lo has intentado, habrás observado que se hacen más frecuentes, más intensas y duran más. Tomemos por ejemplo la ansiedad, una emoción muy frecuente. Sueles sentirla en el estómago o el pecho, inicialmente puede parecer incómoda, molesta, desagradable o intensa. Pero solo es energía e información. Cuando tratas de controlarla, es como nadar contra corriente, has de poner mucha energía y aun así no lo conseguirás. A largo plazo, la ansiedad se vuelve más frecuente, más duradera y más intensa. Puede llegar a ser algo crónico.

He tenido clientes que sienten ansiedad ante la perspectiva de sentir ansiedad. Es como una pescadilla que se muerde la cola. La idea de sentir ansiedad les hace sentir ansiedad por la ansiedad. Es la tormenta perfecta que se retroalimenta constantemente y no tiene fin.

Esforzarse en controlar las emociones hará que se descontrolen. Sencillamente, las cosas no funcionan así. Las dietas te han dicho que puedes controlar tu alimentación desde la cabeza y no ha funcionado, tienes sobrepeso. Te han transmitido que hay que controlar las emociones y cada vez son más intensas y duraderas. Los seres humanos han creído que pueden controlar y dominar la naturaleza y el planeta está al borde del colapso.

Como me dijo mi amigo Álex Fiol en una ocasión, tengo dos noticias para ti sobre el control, una buena y otra mala. Primero la mala noticia, **jamás conseguirás controlar nada**. Ahora la buena noticia, **para vivir tu vida, no te hace falta el control para nada**.

El control es una estrategia fallida. Una forma de rechazo y de lucha contra las emociones, contra lo que son, ya que son neutras. Gastarás mucha energía y esfuerzo intentando controlarlas y no lo lograrás. Esto generará más emociones que te harán sentir peor y la espiral seguirá creciendo. Querer controlar las emociones provocará más descontrol emocional.

ANALIZARLAS

Cada emoción puede estar asociada con cientos o miles de pensamientos. Estos son racionalizaciones de la mente para intentar explicar una emoción. Curiosamente, nos embarcamos en la aventura de querer «pensar los sentimientos».

A menudo la mente da vueltas y vueltas, no para de pensar y pensar sobre una emoción en concreto. Creemos que, si entendemos lo que ha sucedido, esto acabará con la emoción. Desgraciadamente no es así.

La mente quiere saber, entender que está sucediendo. Se inquieta cuando nos pasa algo y no lo entendemos. Se pregunta **por qué** estoy sintiendo esto. Y esta es una búsqueda infructuosa. No lleva a nada, solo a más y más pensamientos, nubes y nubes de pensamientos. Y en el caso de descubrir el porqué de lo sucedido, eso no resuelve las emociones, solo nos da un conocimiento que no resuelve o transforma la emoción.

Cuando pregunto en mis seminarios si las emociones son algo físico o algo mental, prácticamente el 99 por ciento de los asistentes me contestan que son algo mental. Pero, como hemos visto, son más bien algo físico. La **energía** que sientes es algo físico que sucede en tu cuerpo. Voy a explicarte por qué se produce esta confusión.

Cuando sientes una emoción, inevitablemente vienen pensamientos. Y hay muchas personas que pueden estar días o semanas con una emoción dándole vueltas en la cabeza. Son nubes de pensamientos que crecen cuantas más vueltas le damos a lo que ha sucedido, lo que me han dicho o hecho, lo que he dicho o hecho y lo que debería decir o hacer la próxima vez que me pase. Y se siguen creando nubes de pensamientos en la cabeza, días y días.

Supongamos que una persona tiene un sentimiento de abandono y tiene miedo a sentirlo. Posiblemente intentará, en sus relaciones con los demás, hacer todo lo posible para no ser abandonada. Imaginemos que descubre a los 30 años que fue adoptada. Puede que eso le haga entender la sensación de abandono que la acompaña en su vida, pero seguirá sintiéndola. Saber qué pasó no resuelve las emociones, puede explicarlas, pero poca cosa más. Pensar las emociones no resuelve nada. A veces, saber por qué es una pieza de información que nos

aferra a lo que sentimos y nos paraliza en la emoción como algo inevitable que entendemos y debemos sentir.

Un cliente al que le ayudé a dejar de fumar tenía claustrofobia tras haberse quedado atrapado en un ascensor con dos personas más en un caluroso día de verano. Lo pasó muy mal en el ascensor, entró en pánico, no podía respirar, casi se desmaya. Su experiencia había sido terrible. Se sentía frustrado porque no entendía por qué le había pasado eso. Su mente no obtenía una respuesta por más que se esforzaba. Además, se dedicó a investigar en internet y encontró una explicación. Cuando lo hizo, se sintió aliviado, su mente había encontrado una respuesta, ya no era un náufrago a la deriva por falta de una explicación, pero curiosamente se aferró al diagnóstico como a un salvavidas en un naufragio. ¿Puede uno resolver las emociones cuando el diagnóstico te define y te aferras a él? En su caso no. La mente no es la respuesta para resolver las emociones.

SUPRIMIRLAS

La supresión se aprende en la infancia y se hace de modo consciente. Consiste en intentar y esforzarse en no sentir ni pensar en los recuerdos que nos resultan incómodos.

La mente almacena los recuerdos en el inconsciente en forma de imágenes. Y las imágenes tienen un diálogo, un tiempo, una intensidad y una emoción asociados. Se ha comprobado que las experiencias emocionales más intensas son las más presentes en la mente. El subconsciente las clasifica por su intensidad emocional.

El profesor Daniel Wegner hizo varios experimentos en 1987 y demostró que, cuanto más intentamos suprimir los pensamientos, es decir, pensar menos en ellos, más presentes están en nuestra mente. Lo llamó el *efecto rebote*.

Esto es lo que pasa cuando quiero parar un pensamiento recurrente: primero, intento distraerme tratando de pensar en algo distinto. En segundo lugar, y aquí viene la ironía, mi mente empieza un proceso de tipo inconsciente para monitorizar y comprobar si todavía sigo pensando en el objeto en el que se supone que no quiero pensar, es decir, para comprobar si el proceso de supresión está funcionando correctamente.

Así que se produce un choque entre la parte consciente que trata de no pensar en algo y la parte inconsciente que quiere comprobarlo y, para ello, trae de nuevo ese objeto para verificarlo, y así se crea un ciclo constante de retroalimentación.

Si me concentro en no pensar en un elefante blanco, que, por cierto, existen, una parte de mi mente comprobará si estoy pensando en él e inevitablemente lo hará presente, mientras la otra se esfuerza por no pensar en él.

Por lo tanto, la ironía de este proceso de supresión es que intentar gestionar nuestra mente de esta manera puede ser más perjudicial que beneficioso. Cuanto más tratamos de suprimir o eliminar los pensamientos, más veces vuelven y con más fuerza.

Desde el descubrimiento del «efecto rebote», los investigadores han analizado las situaciones en las que surge, especialmente en cómo esta supresión interactúa con las emociones. Lo que han observado es que los pensamientos con más carga emocional son más vulnerables ante este «efecto rebote». En un estudio, se pidió a los participantes que escribieran sobre un hecho cotidiano de tipo emocional y de tipo no emocional. Fueron los sucesos de tipo emocional los que resultaron más difíciles de suprimir.

Si te esfuerzas en no sentir una emoción que quieres suprimir, acabarás teniéndola más presente. Esta estrategia no te va a funcionar.

LA PROYECCIÓN

La proyección emocional es un mecanismo mediante el cual una persona atribuye a otros sentimientos, pensamientos o impulsos propios que niega o que le resultan inaceptables de sí mismo. Aquello que nos resulta inaceptable o doloroso de nosotros mismos lo proyectamos en los demás.

Muchas personas con sobrepeso se sienten mal con su cuerpo, no les gusta, lo juzgan, lo critican, incluso lo detestan y pueden llegar a odiarlo. Estos intensos sentimientos son dolorosos. A veces perciben que los demás los juzgan y critican por el cuerpo que tienen. Tienen la creencia de que todo el mundo los está observando y juzgando por su cuerpo. Lo cierto es que la gente tiene otras cosas que hacer que juzgarles o criticarles. Son ellos los que se detestan físicamente.

Para que te sirva de orientación, todo lo que te molesta, te irrita o te parece reprobable en otras personas es una proyección. Como dice el refrán, «vemos la paja en el ojo ajeno y no vemos la viga en el propio». Mira hacia ti y observa qué hay en tu interior que se refleja en esa persona y te molesta. Los demás nos hacen de espejo, nos vemos reflejados en ellos, vemos en su comportamiento algo que nos irrita y es la parte de nosotros que no vemos y que nos enfada también.

Somos cien por cien responsables de nuestros sentimientos

Lo cómodo de la proyección es que los demás son los causantes de nuestras emociones, es culpa suya. Si los demás no fuesen «irresponsables», no me harían sentir estas emociones de rabia y frustración. Si te molesta tanto la irresponsabilidad, observa qué aspecto de ti que es «irresponsable» no admites o toleras.

Además, en un mundo de adultos, y todos lo somos, cada persona es responsable al cien por cien de sus sentimientos. Nadie te hace sentir nada. Nadie tiene la culpa de que te sientas así. Tú y solo tú lo sientes. Si una señora mayor tarda una «eternidad» en la caja del supermercado en pagar la compra, porque es más lenta por la edad, y eso te irrita, esa anciana no te ha causado irritación. Tú eres el responsable de ese sentimiento y tú debes solucionarlo. Y si sientes algo en relación con una persona, ahí tienes una oportunidad para sentirlo y resolverlo.

EXPRESARLAS

Cuando decides expresar y comunicar tus emociones, sientes cierto alivio, es cierto, pero nada más. Si la persona que te escucha es empática, te acepta y evita darte consejos, te sentirás mejor. Pero expresar es contar, explicar lo que nos ha pasado y relatar la historia, los personajes, las voces, el contexto, los pensamientos de esa situación y las emociones, pero no resuelve las emociones.

Hay un error al creer que expresar es sentir. No lo es. Al compartir lo sucedido y verbalizar las emociones no las sentimos. Tengo una amiga paradigmática en esto. En nuestras conversaciones telefónicas,

me repite a veces las mismas experiencias con la misma intensidad emocional, las vive de nuevo y siente lo mismo una y otra vez. Compartirlas no reduce o cambia la intensidad emocional.

Expresar y compartir es algo natural y valioso que nos conecta con los demás. Pero la energía de la emoción no procesada continúa en tu cuerpo.

ESCAPARSE

Escapar consiste en evitar los sentimientos mediante la diversión, la actividad constante o la distracción, entre otras estrategias. Tuve a una clienta, que era una excelente profesional y buena madre, que cuando no estaba trabajando o atendiendo a su familia, siempre estaba leyendo; se dio cuenta de que era más que un hábito, era su forma de evadirse, de no sentir ciertas cosas incómodas en su vida.

Si estás todo el día enganchado al móvil y las redes sociales, algo que en sí mismo es neutro, ¿crees que estás prestando atención a tu mundo interior, a tus emociones?

Tuve una amiga cuando vivía en Nueva York que cuando se sentía mal se iba de compras, volvía a su casa cargada con varias bolsas con el logo de las tiendas que había visitado. A la semana siguiente, lo devolvía prácticamente todo, pero encontraba alivio en esas compras frenéticas.

Una vida social intensa puede ser muy gratificante y enriquecedora. Pero si siempre estás con gente, si no tienes un momento de tranquilidad y soledad contigo, ¿estás atendiendo a tus emociones?

Comer, como veremos en detalle más adelante, es una forma peculiar de distracción.

RELAJARSE

Es frecuente el consejo de «respira y relájate» cuando estás sintiendo algo. Este consejo bienintencionado es como darle rápidamente a alguien que llora un clínex para que deje de llorar. Por favor, déjale

llorar, respeta lo que siente, dale tiempo y, si te incomoda, no hagas nada y no le interrumpas.

¿Quién dice que me he de relajar cuando estoy sintiendo algo? ¿Acaso no es aceptable para mí o para quien me lo dice que sienta mis emociones? Desde mi punto de vista es inapropiado y contraproducente que intentes relajarte cuando estás sintiendo algo. Permítete sentirlo, valida y valora lo que te está sucediendo y lo que sientes. Sentir no es una enfermedad ni una anomalía, es algo normal, natural y humano. Te sugiero que lo sientas y la vida te será más fácil. Más adelante te indico cómo hacerlo.

¿Respirar sirve para sentir? Me he encontrado con muchos clientes que cuando sienten algo intenso se ponen a respirar profundamente, pero no para sentir, sino todo lo contrario, para controlar y desviar el flujo de energía emocional que está activo. Deja que tu cuerpo respire a su propio ritmo cuando sientes algo, date un tiempo para notar lo que está pasando, no huyas, no respires para no sentir. Evita exagerar la respiración para disipar la energía o controlarla para contenerla.

La paradoja es que como consecuencia de sentir te relajarás, pero si tratas de relajarte y no sentir, nunca te relajarás. Creerás que sí porque la intensidad de la emoción se ha disipado, pero esta ha quedado en tu cuerpo. Es una relajación forzada y fallida, totalmente opuesta a la genuina sensación relajante, de paz y tranquilidad que experimentarías si te permitieses sentir.

EVITARLAS

De pequeños aprendemos a no sentir las emociones controlando la respiración. Cuando te asustabas, te paralizabas un instante al suspenderse la respiración. Aprendiste que si aguantabas la respiración dejabas de sentir. Cuando te decían «no llores más» y lograbas parar de llorar, es porque aguantabas la respiración y así evitabas que la emoción fluyese.

Como adultos, muchas personas siguen haciendo lo mismo cuando sienten emociones incómodas, controlan, aguantan la respiración. Una energía sube del vientre por el pecho hacia la garganta y aguantan la respiración, tensan los músculos y evitan sentir.

A veces, lo que hacen es morderse ligeramente los labios o apretarlos, tensan la mandíbula, bajan la cabeza, contraen la garganta y así controlan la emoción y consiguen el mismo resultado.

NEGARLAS

Negar las emociones es algo curioso, consiste en autoengañarse, en pensar, y en cierto modo decidir, que estoy bien, que no siento nada, que no pasa nada. Esta estrategia requiere mucho esfuerzo, pero he encontrado que los seres humanos cuando se acostumbran a algo son expertos, e incluso se creen sus propios trucos emocionales. Parecen capaces de hacer desaparecer las emociones como el mago que hace desaparecer una paloma de la chistera. Y se lo creen, viven en la ilusión de que es cierto, de que no pasa nada.

Es frecuente minimizar las emociones y decirse mentalmente «no tiene importancia», «no me voy a molestar por lo que dice», «no vale la pena pensar en ello», «la gente es así», «no pasa nada», «a mí no me afecta», «me resbala», «total, ha sido una tontería», etcétera. Todos estos pensamientos no van a evitar lo que has sentido y sientes. Son estrategias mentales fallidas, son autoengaño. La fuerza de la vida es más potente que tu mente, por entrenado y convencido que estés. ¿Qué te estás diciendo a ti mismo cuando minimizas tus experiencias para no sentirlas?

Estas y otras estrategias son usadas para no sentir las emociones. El ser humano es complejo, sorprendente, y a veces las estrategias para no sentir las emociones son muy sutiles. Hace muchos años trabajé con una enfermera que se había quedado ciega por una infección vírica en el hospital donde trabajaba. Vino a verme para abordar un tema emocional intenso y doloroso. Durante la terapia, me repetía frecuentemente que no quería verlo, que le daba miedo. Me repitió varias veces que no quería verlo. Estaba estupefacto escuchándola. Realmente consiguió no ver. Dramático. Pudimos transformar las emociones asociadas a lo que no quería ver durante años, pero ya había perdido la vista. Y en ningún momento lo asoció, ni se lo comenté.

Probablemente nadie te ha enseñado a sentir las emociones y has hecho lo que has podido. Está bien. A partir de donde estás ahora puedes aprender algo nuevo y cambiar progresivamente.

RESUMEN

- Intentar **controlar** las emociones hace que sean más intensas y duraderas.
- **Analizar** las emociones no las transforma, aunque encontremos el porqué.
- Intentar **suprimir** las emociones las hace más presentes por el «efecto rebote».
- Cuando te molesta algo de los demás, observa qué hay parecido dentro de ti.
- **Expresar** las emociones no es sentirlas, es solo compartirlas.
- **Escapar** de las emociones es como una anestesia que finalmente expirará.
- Intentar **relajarse** cuando tenemos una emoción es huir de ella.
- **Evitar** sentir no funciona a largo plazo.
- **Negar** las emociones es una forma de rechazarse a uno mismo.

Las emociones y el sobrepeso

Muchas personas comen cuando se sienten mal, cuando tienen ansiedad, nervios o cualquier otra emoción incómoda. Hay un estudio publicado por la American Psychological Association que informa que hasta un 92 por ciento de los casos de sobrepeso mejoran al abordar las emociones y la conexión con el cuerpo. Una parte importante de mi Método consiste en aprender a sentir las emociones.

Seguramente te ha pasado que tenías ansiedad o te sentías mal y te has puesto a comer. A esto se le llama ***comer compulsivamente***, porque el malestar te impulsa a comer en exceso. Vamos a ver qué sucede y cómo actúa este mecanismo, así serás consciente de cómo funciona y podrás cambiarlo.

En la vida hay dificultades o situaciones que nos hacen sentir ansiedad, miedo, inseguridad, rabia, frustración, impotencia, vergüenza, etcétera. Lo que sueles hacer es comer. Y hay una explicación a este comportamiento. En la infancia, cuando tenías hambre, sentías una incomodidad física en el estómago, y al comer, te sentías bien porque habías resuelto la necesidad física, sentías que te cuidaban y te querían porque te alimentaban. Quizás un día estabas triste o de mal humor y

te dieron una galleta o algo para comer, y eso te hizo sentir un poco mejor.

Inconscientemente, desde la niñez, asociamos comer con sentirnos bien, con que nos cuiden, nos reconforten y atiendan a nuestras necesidades. Cuando somos adultos y nos sentimos mal, incapaces de resolver nuestras emociones, o cuando estas son muy intensas, automáticamente viene nuestro recuerdo subconsciente de comer. Nuestra respuesta es humana y normal, pero hay personas que usan este recurso en exceso cuando se sienten mal.

Funciona así, ha pasado algo y me siento mal, las emociones son intensas y no tengo recursos para sentirlas. Empiezo a comer y lo hago en exceso. Me siento mal por haber comido demasiado y me critico, me juzgo, me enfado conmigo y me siento culpable. Además, noto el efecto de haber comido en exceso, en mi cuerpo y en mi peso. Al ver mi cuerpo, decido que tengo un problema, que peso demasiado. Y la solución es adelgazar haciendo una dieta. La solución a una dificultad nunca se encuentra actuando sobre el efecto.

El problema no es que hayas engordado y que no te guste tu cuerpo con unos kilos de más. Esto es el efecto, el sobrepeso es la consecuencia de usar la comida como un tranquilizante cuando me siento mal. La causa de haber engordado está en que no sabes sentir tus emociones y abordar tus dificultades adecuadamente. Esto no es una crítica, es una evidencia, es la realidad de muchas personas.

Es importante que te des cuenta de que, aprendiendo a sentir tus emociones, estás incidiendo en la causa del sobrepeso. De esta forma dejarás de comer compulsivamente, cuando sientas ansiedad o te sientas mal. No te estoy diciendo que tengas que hacer terapia, aunque puedes hacerla si quieres. A continuación, te voy a mostrar una técnica que podrás usar tú mismo, en cualquier momento, para sentir las emociones en cuanto surjan y transformarlas. Seguramente, más de una vez has experimentado que te ha sucedido algo y tienes una emoción durante días o semanas que parece difícil de quitar de la cabeza. Con mi técnica transformarás cualquier emoción en unos pocos minutos.

RESUMEN

- Comer no soluciona los problemas.
- Comer no transforma las emociones.

- Comer cuando me siento mal crea más malestar emocional.

Las emociones en tu cuerpo

Toda la energía de las emociones no sentidas y no procesadas durante años se almacena en el cuerpo a nivel celular. Tu cuerpo tiene memoria emocional. Por eso has notado que hay emociones que se activan siempre en las mismas partes del cuerpo. Esta energía no transformada se acumula en los tejidos, los músculos, las articulaciones y los órganos de tu cuerpo y causa problemas físicos. ¿Has oído hablar de las enfermedades psicosomáticas? Gran parte de ellas tienen un componente emocional de sentimientos no resueltos. Cuantos más años pasan, más intensas son las molestias físicas.

Puedes sentir las emociones en cualquier parte de tu cuerpo. Te recuerdo algunas sensaciones físicas que puedes tener cuando hay una emoción: se te cierra el estómago, presión en el pecho, te cuesta respirar, el corazón late rápidamente, la respiración se acelera, tensión en los hombros, dolor en las cervicales, dolor de cabeza, tensión o dolor en la espalda, presión en la cabeza, se te tensa y cierra la garganta, energía en las piernas o brazos, hormigueo, temblor, sudor, calor, frío, pinchazos, etcétera.

No te asustes por lo que has leído, las emociones no son una enfermedad. Tener las sensaciones físicas de las emociones en tu cuerpo no es síntoma de nada grave. Es solo **energía** que se manifiesta de formas muy diversas, y todo es normal. Inicialmente puede parecer raro, extraño, incómodo, pero es lo que es, **energía**.

Hace años ayudé a una persona que tenía tal nivel de ansiedad que apenas respiraba, su respiración era entrecortada, eran espasmos para captar el suficiente aire para poder seguir viviendo.

La lista de sensaciones no es exhaustiva, puedes sentir cualquier otra cosa, pero todo es normal, todas son **energía** de la emoción. Cualquiera que sea la manifestación física, es perfecta, es normal, acéptala y no entres a preguntar el porqué. Lo último que quieres hacer cuando tienes una emoción es irte a la cabeza y empezar a elucubrar. Esto funciona así, somos animales humanos con sensaciones físicas. La cabeza tiene un campo de actuación importante, pero no sirve para nada con las emociones.

Puede ser que tengas más de una sensación física simultáneamente, si es así, es normal. Es posible que cuando estés sintiendo una emoción surja otra u otras sensaciones en tu cuerpo, es normal. También sucede que en ocasiones la energía de una emoción se puede mover por el cuerpo, es normal. En definitiva, todo lo que suceda mientras sientes una emoción es normal. Inicialmente te parecerá raro, extraño, lo es porque nunca antes has tenido la oportunidad de sentirlo, pero todo, todo es normal. Si no fuese normal, no sucedería, y todo lo que sucede físicamente es normal. Para resumir, eres normal, y todo lo que notes en tu cuerpo es normal. Pero si quieres complicarte la vida «mentalmente», es cosa tuya.

Todas las sensaciones físicas de las emociones son normales

El proceso de sentir las emociones suele desarrollarse así: notas algo en tu cuerpo y, al permitirte sentirlo, la intensidad de la sensación física empieza a fluir, primero aumenta, sube, después baja, por último se disipa, y al final no queda nada. Cada emoción es diferente, las intensidades son diferentes, no las compares, es lo que es y todo es normal.

Las emociones no resueltas también afectan al día a día de la vida personal. Hay personas que tienen aspectos de su vida bloqueados, que no avanzan, que repiten las mismas situaciones y emociones, se sienten atrapadas y sin salida. Son emociones no procesadas. El cambio se logra cuando te permites sentir las emociones. Siéntelas y cambiarás tu vida.

RESUMEN

- Las emociones son energía física.
- Todo lo que sientes en tu cuerpo es normal.
- La energía de la emoción fluye, sube, baja y se disipa.

La técnica para las emociones

Lo que te he comentado hasta ahora es mi modelo de las emociones, el que yo uso. Hay otros, claro está, pero este es el que yo elijo; es sencillo, claro y eficaz. Evidentemente, la realidad emocional es más compleja, pero en este caso, menos, es más. Lo simple y práctico funciona, así que no tiene sentido complicarlo.

Te voy a dar unas pautas para sentir las emociones y después las puedes practicar. Vas a sentir la **energía** de las emociones, que es lo que notas en tu cuerpo. Cuando hay una emoción, sueles experimentar una **sensación** en el cuerpo, ¿no sientes nada? Es imposible, porque eres un ser humano. Empieza a prestar atención a las sensaciones de tu cuerpo. Sal de la cabeza, cierra los ojos, observa tu cuerpo y notarás las sensaciones de las emociones. Si al principio son muy tenues, está bien, empieza con lo que haya.

Cuando haya un conflicto, un disgusto, una discusión, un enfado, una decepción, es decir, cualquier situación en la que sientas una emoción, párate y ve a un sitio tranquilo y donde puedas estar solo. ¿No hay? Pues siempre puedes ir al baño, es algo socialmente aceptado que una persona vaya al baño en el trabajo o cuando está con gente.

En un sitio tranquilo, donde no te interrumpa nadie, silencia el móvil, **siéntate** y **cierra los ojos**. Es importante cerrar los ojos para desconectar y prestar atención las sensaciones físicas. Con los ojos abiertos no va a funcionar. Con los ojos cerrados, presta atención a tu cuerpo, observa qué está sucediendo en él.

Generalmente notarás una o varias zonas donde hay más **intensidad energética**. Te recuerdo algunas sensaciones, aunque pueden ser otras: el corazón latiendo intensamente; un nudo en el estómago; una presión en el pecho; dificultad para respirar; tensión en los hombros, cuello o cualquier otra parte del cuerpo; molestias en la espalda o piernas; hormigueo en las piernas, brazos o manos; presión en la cabeza; algún dolor punzante, sudor, calor, frío, etcétera. También puedes sentir la combinación de varias sensaciones. Cualquier sensación, no importa lo intensa que sea, es normal, es **energía**.

Cuando hay una emoción, me siento, cierro los ojos y observo mi cuerpo

Si no estás acostumbrado a sentir tu cuerpo, te puede sorprender o impresionar al principio, pero te aseguro que no hay ningún peligro. Todo lo que sientas en tu cuerpo es normal, es la energía de la vida danzando en ti. Es normal.

El siguiente paso es aceptar la emoción, **aceptar** lo que sientes en tu cuerpo. Es lo que es, es lo que hay, te guste o no. **Aceptar** requiere coraje, es un acto de valentía, lo más cómodo sería seguir igual que hasta ahora, estancado, pero en tu zona de confort, incómodo en la comodidad de lo conocido.

Todo lo que sucede en mi cuerpo es NORMAL y lo acepto

Es importante que cuando notes la energía de la emoción en tu cuerpo, no hagas nada, repito, nada. Pero es posible que de forma automática hagas lo que has hecho siempre, te doy ejemplos: respirar, querer relajarte, enviar energía positiva, analizarla, controlarla, volver a la situación otra vez, desconectarte de la emoción, pensar que no es importante, etcétera, etcétera. Pues bien, lo que sueles hacer no lo hagas, evítalo. No hagas nada.

Observa las sensaciones físicas en tu cuerpo, no hagas nada, **acéptalas**. No son ni buenas, ni malas, ni positivas, ni negativas, te gusten o no te gusten son neutras. Son lo que son, es lo que hay. Tú no las creas, suceden, son energía. Las **aceptas**.

Cuando sientas la emoción no hagas nada, permítete sentirla

A continuación, **permítete sentir** las sensaciones físicas. Permitirte sentirlas quiere decir que no vas a hacer nada, que vas a evitar interferir, que todo lo que hacías antes con las emociones, eliges no hacerlo. Que las vas a observar con curiosidad, como quien observa una puesta de sol, asombrado y emocionado.

Déjalas fluir solas. Dejar **fluir** las sensaciones significa **aceptarlas**, observarlas, no intervenir y permitir que se resuelvan solas. Sí, lo has leído bien, permitir que se transformen solas. Creemos que hemos de hacer algo con las emociones; no hace falta, notarás que,

si no haces nada, se transforman solas. Tu organismo se autorregula constantemente, tiene tendencia a equilibrarse ante el entorno. Esto se llama *homeostasis*. Y las emociones se pueden transformar por sí solas si las **aceptas** y te **permites sentirlas** sin hacer nada. Tu organismo **autorregula** las emociones, es parte de nuestro ADN.

Me permito sentir la emoción y la dejo fluir hasta que se transforma

Cuando la cabeza no interviene, frenas tu impulso de hacer algo y te permites **sentir y aceptar** las sensaciones físicas en el cuerpo. Las emociones se transforman solas. Sí, solas. El cuerpo se **autorregula** emocionalmente, es algo que tenemos de nacimiento, solo hemos de permitir que suceda evitando las interferencias de la mente.

Cuando te molesta una piedra en el zapato, sueles parar un momento y te la quitas. Cuando una etiqueta en la ropa te rasca la piel, la cortas con las tijeras. Cuando tienes sed bebes y cuando tiene sueño duermes. Pues cuando tengas una emoción, para un momento y siéntela.

El día antes de la pasada Navidad fui a una panadería artesanal que hace un pan que le encanta a mi familia. Cuando pedí el pan, la dependienta me dijo que no tenía en ese momento y que volviese más tarde, que traerían más. Le sugerí si podía encargarlo y así no tendría la incertidumbre de estar pendiente del pan, y me contestó que no podía hacerlo. Me ofrecí a pagarle el pan por adelantado y, de nuevo, la respuesta fue que no era posible. Salí de la panadería muy irritado, frustrado e impotente. Mi dirigí a un banco, me senté y cerré los ojos. Me **permití sentir** las sensaciones en mi cuerpo, te garantizo que eran intensas, y cuando se habían **transformado** abrí los ojos con una sonrisa.

Tu cuerpo autorregula las emociones si te permites sentirlas

Mi mente, en vez de estar atrapada con la rabia y la frustración, estaba buscando soluciones creativas que vinieron solas. Busqué en

internet, con el móvil, el teléfono de la panadería, llamé, pedí que me guardasen dos barras de pan y me indicaron que en un par de horas ya las tendrían. No me quejé, ni hice referencia a lo que había pasado, para mí ya no tenía ninguna intensidad emocional, y conseguí lo que quería, el pan preferido para mi familia el día de Navidad.

Cuando estamos con las emociones no resueltas, **reaccionamos** y no somos la mejor versión de nosotros mismos. Te suena, ¿verdad? En cambio, cuando hemos sentido la emoción, ya no reaccionamos, porque está **transformada** y podemos **elegir**. Atrapados por las emociones, solemos **reaccionar**, pero cuando las sentimos tenemos la opción de **decidir** nuestra mejor respuesta. Cuando la energía de la emoción se transforma, dejamos de reaccionar y actuamos creativamente, **elegimos** la respuesta.

Los recuerdos se guardan en el subconsciente en forma de imágenes, son como películas de lo que nos ha pasado. Estas imágenes tienen asociadas las emociones que sentimos cuando ocurrió y «nubes» enormes de pensamientos que esas experiencias desencadenan.

Una vez que hemos sentido la emoción, esas imágenes, el recuerdo es menos intenso, no tiene importancia o incluso es neutro, y las «nubes» de pensamientos asociados al recuerdo desaparecen. Esto lo hace tu organismo automáticamente si te permites sentir las emociones.

Seguramente te duchas y te cepillas los dientes a diario, tu higiene física es importante para ti y le dedicas un tiempo. Probablemente estás de media hora a una hora diaria. En cambio, tu higiene emocional, ¿cómo la llevas? Hasta ahora no sabías muy bien qué hacer con las emociones, o simplemente hacías lo que podías con escasos resultados. Ahora ya sabes cómo sentir las emociones.

Con el método que te he explicado, una emoción se transforma en un promedio de dos minutos cuando tienes práctica. Imaginemos que tienes diariamente unas cinco emociones intensas. Esto supondría dedicar un total de unos diez minutos diarios a cuidarte emocionalmente. **¡Solo diez minutos!** Quitarte cinco piedras del zapato y evitar que te molesten durante días, semanas, meses e incluso años son solo unos pocos minutos diarios. Dedicando cada día un tiempo de calidad a ti mismo, ocupándote de tu higiene emocional,

adquirirás un músculo que te ayudará a vivir las situaciones intensas de la vida con más perspectiva y facilidad.

Te invito a que te cuides emocionalmente a diario, sintiendo las emociones cuando surjan, cuando las sientas en el cuerpo. De esta forma, adquirirás músculo emocional y las vivirás como lo que son, **energía** e **información neutra** para que crezcas y evoluciones.

He visto a muchos clientes transformarse al empezar a sentir sus emociones. Los sentimientos recurrentes, como la ansiedad, el miedo, la inseguridad, la rabia, la tristeza, la soledad, la frustración, la impotencia, etcétera, son menos frecuentes y menos intensos. Situaciones en las que se sentían atrapados desde hacía años empiezan a cambiar al ser observadas con otra perspectiva y sentir las emociones. Creían que ya eran así, y descubren que son mucho más que esa versión limitada de sí mismos.

Recuerda que «la energía ni se crea ni se destruye, solo se transforma». Y la energía de las emociones se transforma en **acción** y en **cambio**. No es algo mental, es algo que sucede a nivel orgánico. Como consecuencia de la transformación decimos y hacemos cosas que antes serían impensables para nosotros mismos, y que nos sorprenden, pero que encontramos normales cuando pasan.

Cuando sentimos las emociones, descubrimos que tenemos una voz propia que queremos expresar, que aguantar y aguantar las emociones no es bueno ni para nosotros ni para los demás. Esa voz propia no surge de la rabia, sino que es asertiva, surge de nosotros mismos, sin filtros, es auténtica. Nos damos permiso para hablar y expresar lo que pensamos y queremos.

Dejamos de vivir en función de los demás, nuestras vidas dejan de girar en torno a los otros, a la espera de su validación, aceptación y amor. Y nos convertimos en importantes, válidos y dignos de amor para nosotros mismos. Y ya no hace falta llenar nuestras carencias con comida. Nuestro vacío se llena de nosotros mismos y la comida vuelve a ocupar el papel que tiene, de nutrición y placer.

Almudena, una cliente de 35 años, sentía constantemente ansiedad en su trabajo por la forma en que la trataba su jefe. Empezó a practicar esta técnica de autorregulación de las emociones y cambió progresivamente su actitud frente al comportamiento de su superior.

Empezó a ser asertiva y a ponerle límites, dejó de sentirse bloqueada por el miedo, mal consigo misma, y notó más seguridad y confianza. Lo que antes le afectaba mucho, ahora simplemente lo percibía con neutralidad. Y, sorprendentemente, su jefe cambió su actitud hacia ella. Cada vez que se sentía mal por el comportamiento de su jefe, se paraba para quitarse la «piedra del zapato», iba al baño y hacía esta técnica que cambió su vida. Permanecer atrapados en las emociones nos hace reaccionar, sufrir y continuar estancados. Cuando las sentimos ya no **reaccionamos**, sino que **elegimos** la respuesta que queremos dar a las personas o situaciones que vivimos.

Repasemos cómo sería un proceso de autorregulación de las emociones. Sucede algo que me hace sentir una emoción. Siento una sensación en el cuerpo y voy al baño o a un sitio tranquilo donde no me interrumpan. Me siento, cierro los ojos y observo las sensaciones en mi cuerpo. **Acepto** lo que siento en mi cuerpo. No hago nada. Me **permito sentir las emociones** y dejo que **fluyan** hasta que se **transforman** y ya no noto nada en mi cuerpo.

Si este proceso se alarga o se estanca, es que estás haciendo algo. Deja la mente, deja de controlar y vuelve al cuerpo, vuelve a las sensaciones. No hagas nada. En unos minutos tu cuerpo puede **transformar** cualquier emoción si le dejas hacerlo. Lo has leído bien, unos minutos.

Si la intensidad de la emoción es fuerte, es normal. Evita hacer lo que haces automáticamente con las emociones, como controlar la respiración, morder o apretar los labios, respirar para relajarte, etcétera. Lo vas a alargar innecesariamente. Siente la intensidad de la emoción, déjate llevar por la ola de energía que fluye, no hagas nada.

Es común volver a evocar, recordar o pensar en la situación que ha desencadenado la emoción. Eso es como echar gasolina al fuego, volverás a activar la energía de la emoción e interrumpirás su **transformación** natural. Una vez que estés sintiendo la emoción, sigue observando tu cuerpo; si te vas a la cabeza o al recuerdo, vuelve al cuerpo y el flujo de la emoción continuará y se **transformará**.

Cuando no notes nada en tu cuerpo, es que la emoción se ha transformado. Puedes notar: paz, tranquilidad, sensación de bienestar, relajación, haberte quitado un peso de encima, etcétera. Todo es normal. Y notarás que la situación que has vivido ya no tiene la carga

emocional de antes. Cuando no quede nada en el cuerpo y te sientas relajado y bien, abre los ojos.

Es muy importante no detenerse en medio de este proceso. Espera hasta que no sientas ninguna tensión o incomodidad en tu cuerpo. Complétalo, solo así obtendrás los máximos beneficios. Cuánto más intenso sea, más te beneficiarás. Así sentirás más confianza y desarrollarás tu músculo emocional.

Esta técnica no consiste en controlar las emociones, no controlas nada, es imposible controlar las emociones, consiste en dejar que **fluyan** solas. Tampoco es relajarse, no hacemos nada para relajarnos, sentimos las emociones y estas se resuelven solas. Como consecuencia de sentirlas, nos relajamos. Es muy común decirle a la gente cuando tiene una emoción que se relaje, es una frase hecha, pero no sirve de nada. Es como decirle a una persona que tiene una piedra en el zapato que se relaje y siga caminando, mejor que pare y se la quite.

Si tienes una emoción, siéntela. Solo se restablecerá el equilibrio en tu cuerpo cuando la hayas sentido. Mejorarás tu calidad de vida cuando la sientas. Cuanto más sientas, mejor te encontrarás. En vez de ir a contracorriente en el río de la vida, irás con la corriente, aceptando y sintiendo lo que la vida te da y sintiéndote profundamente vivo. Sentir es vivir y vivir es sentir.

Te resumo la técnica de autorregulación de las emociones.

- Siento la emoción en mi cuerpo.
- Voy a un sitio tranquilo y me siento.
- Cierro los ojos.
- Observo las sensaciones físicas en mi cuerpo.
- Acepto lo que siento.
- No hago nada.
- Me permito sentirlo.
- Dejo que las sensaciones fluyan.
- Sigo hasta que no queda nada físicamente.

Sin embargo, hay personas que tienen miedo a sentir porque han asociado sentir con sufrir. Sentir no es igual a sufrir, sentir es sentir. Es cierto que a veces hay una sensación de sufrimiento, pero es puntual, y sentirlo evita seguir con ello días y días.

A veces tuvimos experiencias en la niñez o adolescencia que nos causaron sufrimiento y no deseamos volver a sentirlo, porque tenemos miedo. Ese miedo al sufrimiento crea más miedo, tensión y sufrimiento. Cuando abordamos la experiencia vivida nos damos cuenta de que no es tan dramática como pensábamos, es intensa, seguro, pero no dolorosa. Ahora somos adultos, no los niños, adolescentes o la persona que éramos hace años, tenemos más recursos y la experiencia de la vida. Sentir no es sufrir en estos casos, todo lo contrario, supone una liberación de algo que nos ha afectado durante años.

Tuve un cliente con mucha ira que tenía miedo a sentirla, porque pensaba que podría expresarla y hacer daño a otros verbal o físicamente. Usaba mucha energía para controlar la ira y estaba agotado. Sentir no significa actuar los sentimientos, en este caso la ira, sentir es sentir, y no implica actuarlos. Una vez que aprendió a sentir la ira, dejó de temerla, y se dio cuenta de que no había ningún peligro en sentirla, porque sentir no significa actuar los sentimientos.

RESUMEN

- Las emociones son algo físico.
- Las emociones tienen dos elementos: energía e información.
- Todo lo que has hecho hasta ahora con las emociones ha sido ineficaz.
- Para transformar las emociones has de sentirlas en tu cuerpo.
- Si la mente no interviene, el cuerpo se autorregula emocionalmente.
- Cuando tengas una emoción, obsérvala en tu cuerpo y déjala evolucionar.
- Al permitirte sentir las emociones, estas se transforman en acción y cambio.
- Cuando no sientes las emociones, te estancas y bloqueas en aspectos de tu vida.
- Cuando sientes las emociones, creces y te expandes.
- Al sentir las emociones, desarrollas tu músculo emocional.

Los hábitos y las emociones

Con mi Método para adelgazar empezarás a cambiar los hábitos y a sentir las emociones que han hecho que engordes. Las dos cosas deben

ir en paralelo. La creación de hábitos por un lado y sentir las emociones por otro. Solo así actuarás sobre las dos causas del sobrepeso y adelgazarás para siempre.

Es importante prestar la misma atención a la creación de los hábitos que a las emociones, ambas cosas están interrelacionadas y forman parte del MNA. Si solo pones interés en la creación de los hábitos y olvidas las emociones, no te va a ir bien a medio plazo.

Mi experiencia con cientos de clientes es que cuando no sienten sus emociones, el Método cojea, da trompicones y a veces se paraliza. En cambio, cuando las dos cosas van en paralelo, funciona muy bien, el cambio es consistente y cualquier dificultad se resuelve fácilmente.

Si solo haces los hábitos, sucederá inevitablemente algo emocional y te despistarás. No sabrás qué hacer porque no has desarrollado tu músculo emocional, las emociones te podrán, el proceso de cambio de hábitos se resentirá y se puede volver errático y desenfocado.

La clave para tener éxito con mi Método es sentir desde el principio las emociones a demanda. Es decir, cuando tengas una emoción, siéntela, solo son unos pocos minutos. Cada día tendrás emociones con la familia, el trabajo, los amigos, etcétera, empieza a sentirlas, así evitaras comer compulsivamente por la ansiedad o por otras emociones.

Y cuando suceda algo emocionalmente intenso, la vida es como es, tendrás el músculo emocional listo para sentirlo y evitar que te desborde. Así continuarás enfocado en el Método y no te despistarás.

RESUMEN

- Los hábitos y las emociones han de ir en paralelo.
- Si solo desarrollas los hábitos, el Método se resentirá.

CUARTA
PARTE

El Método Navarro para Adelgazar, un proceso de cambio

Mi cuñado Mike es psiquiatra y vive en el estado de Michigan. En su práctica profesional se encontró con un paciente, miembro de una iglesia, que se sentía pecador, culpable, deprimido, indigno de Dios y con pensamientos suicidas. Mike estaba francamente preocupado por este paciente. Un buen día, el paciente llegó a su cita contento y feliz. Parecía otra persona. Mi cuñado le preguntó si había tomado algo y el paciente le contestó que no. Al preguntarle por este cambio en su estado anímico, él le contestó que había cambiado de iglesia y ahora se sentía virtuoso, feliz y digno de Dios.

El paciente de mi cuñado tuvo que cambiar de iglesia para sentirse mejor, pero tú no necesitas hacer algo tan radical. Simplemente empieza a cambiar los hábitos y a sentir tus emociones, así te liberarás de la mentalidad de dieta: del sobrepeso, los atracones, la ansiedad, la culpabilidad, los miedos, la impotencia, la frustración, la baja autoestima, etcétera.

Vas a empezar un proceso de cambio, sé paciente y amable. Cuidar de uno mismo es más productivo que continuar criticándote y enfadándote contigo mismo. Nadie nace enseñado, este es un proceso de aprendizaje que implica acierto y error. Evita juzgarte cuando las cosas no salgan como quieres. Lo haces lo mejor que sabes y puedes en todo momento. Eres perfectamente imperfecto. Eres humano. La clave del Método es practicar, practicar y practicar.

Si notas que siguiendo las pautas del Método estás tenso, controlando o que algo no fluye, cierra los ojos, siente la tensión, deja

que se resuelva y vuelve a hacerlo desde un estado emocional y mental diferente.

Si tienes la mentalidad de dieta y el hábito del control está muy arraigado, te va a costar un poco deshacerte de la forma en que has comido durante años. Pero puedes hacerlo. Si estás en la cabeza, si tu prioridad es adelgazar, si estás controlando, estarás tenso y no vas a fluir. Conectar con tu estómago y su inteligencia no requiere tanto esfuerzo, solo **intención** cada vez que te haces la pregunta «¿realmente tengo hambre?». Y dejar que vaya sucediendo.

La inteligencia del estómago y de tu organismo es invencible, es imparable. Hazte la pregunta con la **intención** de conectar con tu estómago y el cambio sucederá por sí solo, al igual que sucede al sentir las emociones. Confía en la inteligencia de tu organismo, que te ayudará a cambiar los hábitos y a sentir las emociones. No tienes que creerlo de entrada, simplemente hazlo, date el beneficio de la duda y sucederá.

Usa tu inteligencia creativa para integrar las pautas en tu vida diaria. En vez de pensar que es muy difícil, o no puedes, piensa en la forma de hacerlo. Muchas personas antes que tú lo han hecho y tú también puedes. Si tienes hijos pequeños o adolescentes en casa, puedes hacerlo. Si haces una vida social intensa, también. En toda circunstancia, ¡tú puedes hacerlo!

Uno de mis clientes es director comercial de una empresa de servicios tecnológicos y come y cena cada día de la semana cerrando acuerdos comerciales. Diez veces por semana come en restaurantes. Cuando vino tenía mucho sobrepeso y se sentía agobiado. Siguiendo los principios de mi Método, ahora sigue con su intensa vida profesional y con el mismo éxito. Pero ha cambiado algo importante. Antes siempre pedía dos platos y postre, en cambio, ahora pide un plato y cuando siente saciedad para de comer. ¿Sus clientes le rechazan? No. Le admiran, ven alguien congruente que les inspira confianza.

En el gráfico anterior tienes un resumen del MNA. Después de seguir el Método, comerás desde el estómago, es decir, comerás cuando sientas hambre física y pararás de comer cuando sientas saciedad. Aceptarás tu cuerpo, que es genéticamente perfecto. Sentirás tus emociones cuando aparezcan. Como consecuencia de todo esto, lograrás tu peso natural y lo mantendrás.

En el proceso habrás cambiado la relación con la comida, con tu cuerpo y contigo mismo. Habrás conectado con la inteligencia del estómago, habrás aprendido a disfrutar de los alimentos y comerás menos de una forma natural. Aceptarás tu cuerpo y lo disfrutarás, sabrás que es genéticamente perfecto. Habrás aprendido a cuidar de ti mismo, sentirás más autoestima, confianza y seguridad.

Y recuerda: es fundamental que la creación de hábitos y sentir las emociones sea un proceso simultáneo, en paralelo, si no, es incongruente y el proceso se resentirá.

Las tres pautas del Método

Todo lo que he explicado en el libro sobre el Método se resume en tres pautas que seguramente te sonarán. Es lo que tienes que hacer en la práctica para que funcione el MNA.

1. **Hazte la pregunta «¿realmente tengo hambre» siempre, siempre, siempre.**

   Antes de comer o beber algo que no sea agua.

   Con la intención de conectar con el estómago.

   Con la mano en el estómago.

   Verbalmente, nunca mentalmente; debes oírla.

2.1. Disfruta comiendo

   Cuando comas, come.

   Come con la intención de disfrutar de la comida.

   Mastica cada alimento según su textura.

   Nota la textura y el sabor de lo que comes.

2.2. Siente la saciedad

   Es diferente a estar lleno.

   Es la inteligencia del estómago la que te dice que ya tienes bastante energía.

   Solo sentirás saciedad si disfrutas comiendo.

   Si comes deprisa, distraídamente o con ansiedad, no sentirás saciedad.

2.3. Para de comer

   Cuando sientas saciedad, para de comer.

   Deja lo que haya en el plato.

   Acabarse lo que hay en el plato crea sobrepeso.

   Elige si quieres tener sobrepeso o ser saludable.

3. **Siente las emociones cuando aparezcan**

Cuando sientas la emoción en el cuerpo, ve a un sitio tranquilo.

Siéntate.

Cierra los ojos.

Observa las sensaciones físicas en tu cuerpo.

Acepta lo que sientes.

No hagas nada.

Permítete sentirlo.

Deja que las sensaciones fluyan.

Sigue hasta que no quede nada físicamente.

Un día con el Método

Así sería un día haciendo el MNA, son cinco acciones que debes llevar a cabo. Una al salir de la ducha, tres cuando comas y sentir las emociones cuando lo necesites.

1. **Después de ducharme me miro en el espejo y repito: «Acepto mi cuerpo y elijo respetarme».**
2. **Desayuno. Me pregunto: «¿Realmente tengo hambre?». Elijo si como o no como.**
3. **Comida. Me pregunto: «¿Realmente tengo hambre?». Elijo si como o no como.**
4. **Cena. Me pregunto: «¿Realmente tengo hambre?». Elijo si como o no como.**
5. **Emociones. Las siento durante el día cuando aparecen.**

Si necesitas ayuda con el Método

Procesar toda la información del libro puede parecer estimulante, pero al mismo tiempo abrumador. Y poner en práctica el Método partiendo

de cero puede parecer una tarea ingente. Por eso y para ayudarte, he diseñado una metodología que te proporcionará un apoyo constante desde el principio hasta el final. Así podrás experimentar lo que han logrado cientos de clientes: cambiar la relación con la comida, con su cuerpo y con ellos mismos, y adelgazar sin ningún efecto rebote.

Imparto MNA *online*, mediante *webinars* y videoconferencias. Es la mejor forma para que puedas seguirlo desde cualquier país y ciudad, y desde tu móvil, ordenador o tableta sin tener que instalar nada. Así es compatible con tus horarios y obligaciones.

El MNA está organizado en tres partes que están diseñadas en una secuencia probada para que logres los resultados que deseas. Primero trabajamos las emociones, después el cambio de hábitos y, finalmente, la consolidación y ampliación de los cambios logrados. A continuación, describo cada una de las partes:

Parte 1. Intensivo de emociones

- Intensivo de un mes: enfocado en resolver la ansiedad y las emociones. Con esta base te será más fácil crear los nuevos hábitos del MNA posteriormente. Está adaptado y es compatible con tu vida familiar y personal.
- Técnica para resolver la ansiedad y las emociones (TRAE): aprenderás la técnica para resolver la ansiedad y las emociones (TRAE) que explico en el libro individualmente conmigo y la practicarás durante un mes. Así adquirirás músculo emocional y el hábito de resolver las emociones.
- Inteligencia emocional: recibirás información diariamente por *email* para adquirir una sólida base de inteligencia emocional que integrarás fácilmente al usar TRAE.
- Supervisión semanal *online*: tendrás una supervisión semanal, durante cuatro semanas, conmigo, para resolver tus dudas y conocer las experiencias de otras personas que están siguiendo este proceso.
- Seguimiento personalizado: un equipo de especialistas, expertas en la técnica para resolver la ansiedad y las emociones, atenderán tus dudas y resolverán tus dificultades durante todo el proceso de aprendizaje.

Al acabar el mes habrás adquirido el hábito de sentir las emociones y tendrás músculo emocional. La ansiedad será menos frecuente y menos intensa o estará resuelta. Sentirás más tranquilidad y relajación en tu vida. Ya no comerás compulsivamente por las emociones.

Parte 2. Intensivo de cambio de hábitos

- Intensivo de un mes: después del intensivo para la ansiedad y las emociones. Es compatible con tu vida familiar y personal.
- Los cuatro nuevos hábitos: te enseñaré los cuatro nuevos hábitos que crearás para adelgazar para siempre. Conocerás la base científica que hay detrás del MNA. Aprenderás las dos pautas para empezar el cambio de hábitos. Durante el mes recibirás diariamente un *email* acompañado de un vídeo que te apoyará en la creación de los hábitos.
- App exclusiva para clientes: dispondrás de una *App* que te guiará diariamente con el MNA. Recibirás mensajes que te recordarán las pautas durante el día. Tendrás un progreso diario y otro semanal para que veas tu evolución. Dispondrás de información en forma de textos, audios y vídeos sobre el MNA. Dispone de un primer nivel de ayuda si tienes alguna duda. Recibirás un informe cada lunes con tu progreso semanal.
- Supervisión semanal online: supervisaré tu progreso durante cuatro semanas y te ayudaré a superar tus dificultades y crear los hábitos conectados con la inteligencia del estómago.
- Seguimiento personalizado: un equipo de especialistas, expertas en MNA, atenderán tus dudas y resolverán tus dificultades durante todo el proceso de cambio de hábitos. Tendrás nuestro apoyo en todo momento a través de WhatsApp o *email*.

Al acabar el mes habrás adquirido los nuevos hábitos o tendrás muy avanzada su implementación. Comerás menos, progresivamente, sin esfuerzo y sin pasar hambre. Adelgazarás de una forma saludable y mantendrás fácilmente el peso logrado.

Parte 3. Supervisión para consolidar tu progreso

- Durante tres meses: tras el intensivo de cambio de hábitos. Para consolidar lo que has conseguido y seguir progresando.

- Sesiones de supervisión: las doce sesiones de supervisión son semanales, *online* e impartidas por mí. Sirven para realizar los ajustes necesarios y resolver dudas del MNA. Te las recomiendo si tienes dificultades o bloqueos en el proceso de adelgazar. No son obligatorias, son voluntarias. Podrás asistir a todas las que necesites.
- Seguimiento personalizado: un equipo de especialistas en el Método, atenderá tus dudas y resolverá tus dificultades durante todo el proceso de cambio de hábitos. Tendrás nuestro apoyo en todo momento mediante WhatsApp o *email*.
- Clases magistrales: se trata de una colección de doce clases magistrales tituladas *El MNA, a fondo*. Han sido realizadas por mí y en ellas abordo doce aspectos del MNA en profundidad. Están diseñadas para personas con un nivel medio de progreso. Las imparto a través de *webinar* cada semana.

¿Te animas?

Mi Método es una oportunidad para cambiar tu vida o, si lo prefieres, algunos aspectos importantes de tu vida. No eres una persona gorda, solo tienes unos kilos de más y eso es solucionable. Tu cuerpo no es «¡Ufff!», es genéticamente perfecto. No es tu culpa, los atracones eran inevitables con las dietas. No te falta voluntad, tienes la voluntad extraordinaria de haber pasado hambre y haber seguido con las dietas. No eres incapaz, eso es mentira, era imposible lograrlo con las dietas. No has fracasado, lo has hecho lo mejor que sabías y podías con un sistema, las dietas, que es un fracaso.

Todo esto pesa, pero más pesa seguir así. Otra dieta, otro esfuerzo, otra esperanza truncada, más sensación de impotencia y de rabia. Estás deseando bajar del carrusel de las dietas, los atracones, la ansiedad, la culpabilidad…

¿Te animas?

Me gustaría guiarte en tu proceso de adelgazar.

Me hacía mucha ilusión compartir el trabajo que he realizado durante años en un libro. Lo escribí robando muchas horas a mi tiempo libre y cuando lo acabé durante la Semana Santa de 2018, estaba muy contento y sentí la satisfacción de una misión cumplida.

Muchas gracias por haber leído este libro, espero haberte dado una visión nueva para adelgazar de una forma saludable. Si te ha gustado, me encantaría que me enviaras tus comentarios a hola@luisnavarro.es. Esto me ayudará a conocer la opinión de mis lectores.

Te deseo lo mejor.

Barcelona, abril de 2018

Luis Navarro

INFORMACIÓN

Puedes obtener más información sobre
el Método Navarro para Adelgazar en

luisnavarro.es

900.494.380 (número gratuito)

hola@luisnavarro.es

Los 4 hábitos de la gente delgada
Luis Navarro

No se permite la reproducción total o parcial de este libro,
ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión
en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico,
mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos,
sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción
de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito
contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes
del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos)
si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com
o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© del diseño de la portada, Planeta Arte & Diseño
© de la imagen de la portada, 9dream studio - Shutterstock

© Luis Navarro Sanz, 2019
Autor representado por IMC Agencia Literaria

© Editorial Planeta, S. A., 2018
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.editorial.planeta.es
www.planetadelibros.com

Diseño de maqueta: Mauricio Restrepo

El Método Navarro para Adelgazar® no es un tratamiento médico ni psicológico. Consiste en una serie de pautas para cambiar los hábitos de alimentación, gestionar las emociones, aceptar el cuerpo y conectar con las sensaciones de hambre y de saciedad del estómago. En caso de padecer algún tipo de trastorno o enfermedad, consulte con su médico de cabecera antes de empezar a seguir las pautas que proponemos. Asimismo, acuda inmediatamente a su médico o a un centro de salud en caso de percibir alguna molestia física o mental

El efecto del Método Navarro para Adelgazar® funciona de manera distinta en cada lector, ya que los procesos físicos, emocionales y mentales que llevan a perder peso son diferentes en cada persona. Aunque nos hemos esforzado para que el Método Navarro para Adelgazar® sea efectivo, no podemos garantizar un resultado concreto o un nivel mínimo de adelgazamiento para todos los lectores

Método Navarro para Adelgazar® es una marca registrada

Primera edición en libro electrónico (epub): febrero de 2019

ISBN: 978-84-08-20609-5 (epub)

Conversión a libro electrónico: J. A. Diseño Editorial, S. L.

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

¡Síguenos en redes sociales!